# மங்கையர் மலர்




MANGAYAR MALAR ஆகஸ்டு 1996 விலை ரூ. 9


அழகு! அழகு! அழகு!
சாரதா'ஸின் கடை அழகு!
சாரதா'ஸின் உடை அழகு!
நகரிலே நூறழகு!!
சாரதா'ஸ் தான் பேரழகு!!
சாரதாஸ்
(முகூர்த்த பட்டு புடவைகளுக்கு அதிர்ஷ்டமான இடம்)
827, அண்ணா சாலை, தன்பில்டிங், சென்னை - 2 ·
போன் : 852 11 77
32, என்.எஸ்.பி.ரோடு, திருச்சி - 2
போன் : 27077
சாரதாஸ் திருச்சி - 2, சென்னை - 2
தவிர வேறு எங்கும் கிளைகள் கிடையாது.

எல்லா ஆரோக்கிய பானங்களும் சத்துணவை அளிக்கின்றன.

# எவ்வளவு சத்துணவு என்பதுதான் கேள்வி?



வழக்கமான பாரம்பரிய ஆரோக்கிய பானங்களைப் பாருங்கள். இது கொஞ்சம், அது கொஞ்சம் என்று இவை வழங்குகின்றன. ஆனால், உங்கள் குழந்தைக்கு இது போதுமா? இந்தக் காலத்துக் குழந்தைகள் கடுமையாக உழைக்க வேண்டி இருப்பதால், அவர்களுக்குப் புரோட்டீன்கள் தேவைப் படுகிறது.

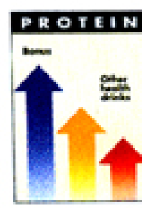


**புரோட்டீன்கள்- உடலுக்கு வலுவூட்டுகின்றன**

புரோட்டீன்கள், உடலுக்கு வலுவூட்டும் பொருட்கள் ஆகும். தசை திசுக்களுக்கும் உடலின் முக்கிய திரவப் பொருட் களுக்கும் வலுவூட்டி, அவற்றை பராமரிக்கவும் உதவுகின்றன. இதுமட்டுமல்ல ஜீரணிக்கவும், உடலின் நோய் எதிர்ப்புத் தன்மையை உருவாக்கவும் இவை உதவுகின்றன. எனவே, வளரும் குழந்தை களுக்கு புரோட்டீன் சேர்ந்த உணவையே டாக்டர்கள் எப்போதும் பரிந்துரைப்பது ஆச்சர்யமில்லை.

**போனஸ் கூடுதல் புரோட்டீன் அளிக்கிறது**

இயற்கையின் செழுமையான வளங்களில் ஒன்றான, சோயாவிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட போனஸ், உங்கள் குழந்தைக்கு கூடுதல் புரோட்டீன் அளிக்கிறது. உண்மையில், போனஸில் உள்ள 25% புரோட்டீன் அளவு, மற்ற ஆரோக்கிய பானங்களைவிட அதிகமாகும். எனவே, இரண்டு கிளாஸ் போனஸ், உங்கள் குழந்தைக்கு அதனுடைய அன்றாட புரோட்டீன் தேவையில்* கிட்டத்தட்ட பாதி அளவை அளிக்கிறது.




**போனஸ் அளிக்கிறது இன்னும் அதிகம்**

போனஸில் கூடுதல் புரோட்டீனோடு கூட, போனஸில், கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புச் சத்துக்கள், ஃபைபர்கள், விட்டமின்கள், கால்ஷியம் மற்றும் வேறு மினரல்கள் இருக்கின்றன. வலுவான அடித்தளம் அமைப்பதோடல்லாமல், ஒரு வளரும் குழந்தைக்கு தேவைப்படும் எல்லா முக்கிய சத்துணவுகளையும் அளிக்கும் ஒரு உடல் ஆரோக்கிய பானம் உங்களுக்கு கிடைக்கிறது.



**வலுவான அடித்தளம், சூப்பர் சுவை**

இப்போது நீங்கள், பிளெயின் போனஸ் அல்லது சாக்லேட் போனஸிலிருந்து தெரிவு செய்யலாம். எதுவானாலும், அதன் சுவையை அவன் மிகவும் விரும்புவான். எனவே, இன்றே போனஸிற்கு மாறவும். உங்கள் குழந்தைக்கு, ஒரு வலுவான அடித்தளம் அளிக்கவும்.




**BUILD THEM UP WITH BONUS**

* 46% of Protein requirement for age group 4-6 years. (ICMR Report 1994)

Mudra: NES: 0370 Tam



விருந்துகள் சுவைக்கத்
தெரிந்தவர்களுக்காகவே.
எங்களுடைய 'டின்னர் செட்'களுடன், அது
கண்களுக்கும் சுவை படைக்கின்றது.

விருந்துகளில் பரிமாறப்படும் நற்சுவை உணவுகள் நாவிற்கு நயம் பயக்கின்றன.

உணவைப் பரிமாறும் முறையும் கூட நாவின் சுவையை அதிகமாக்கும்.

எடுத்துக் காட்டாக, எங்களுடைய "டின்னர் செட்"டில்.

இப்பொழுது அது சிந்தனைக்குச் சில சிறப்பான உணவினைத் தரும்.

லா ஓபாலா ஒபல்வேர்

பெரும்பாலான விருந்தினர், வைத்த விழிவாங்காமல் கவனிப்பர் இதனை.



**லா ஓபாலா®**

ஒபல் க்ளாஸ் டேபிள்வேர்

**இதுவே நீங்கள் உருவாக்கும் நன்மதிப்பு.**

ஒளி ஊடுருவக்கூடிய முத்துப்போன்ற ஈடு இணையற்ற வெண்மை நிறத்தில் தேர்ந்தெடுக்கப் பலவித நுண்ணிய மலர்கள் மற்றும் இக்காலத்தின் ஒப்பற்ற ஓவியங்கள். 'மைக்ரோவேவ்' மற்றும் டிஷ்வாஷர்களிலும் பயன்படுத்த உகந்தது. உதிரியாகவும் செட்களாகவும் கிடைக்கிறது. மேலும் விவரங்களுக்கு அணுகுவீர். La Opala Glass Ltd., 12A Camac Street, Calcutta 700 017. Phone : 2421740/5931/6847. Fax : 2427885.

CONTRACT.LO.289/95 TAM

ஆகஸ்ட் '96

மலர் : 16
இதழ் : 7

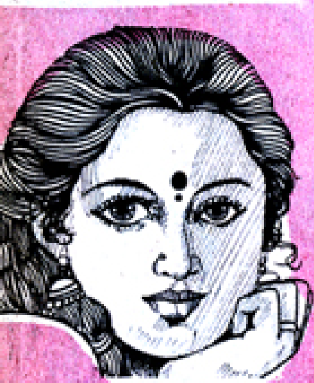
# மங்கையர் மலர்















## மருத்துவம்...



## தொடர்ந்து வரும் தொடர்கள்....



**அமைதியாக பாண்டிச்சேரியில் ஆன்மீகப் பணியாற்றி வரும் ஓங்காரனந்த சுவாமிகள் 28.8.96 அன்று சென்னை கடற்கரை சீரணியரங்கில் உலக அமைதிக்காக வெட்டவெளி தியானம் செய்யவுள்ளார். மாலை ஆறு மணி முதல் 8 மணி வரை நடைபெற இருக்கும் இந்நிகழ்ச்சியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு பயன் பெறலாம் என்கிறார் சுவாமிகள்.**

# தேவை, மீண்டும் ஒரு சுதந்திரப் போராட்டம்!

**சில ப்ரச்னைகள்; சில வார்த்தைகள்**

ஒரு பெண் ஒருவனைக் கொலைசெய்து துண்டு துண்டாக்கி பாலிதின் பைகளில் போட்டுக் கொண்டு அவற்றை என்ன செய்வது என்று தெரியாமல் ஒரு வாரமாக தன்னுடனேயே வைத்துக் கொண்டு அலைந்திருக்கிறாள். யாருக்கும் தெரியாமல் அதனை மறைக்க முடியவில்லை. முடிவில் பிடிபட்டிருக்கிறாள்.

திருமணமான அந்தப் பெண்ணை, இறந்த 'அவன்' விரும்பி விடாமல் துரத்தியிருக்கிறான். இதனால் அவள், வாழ்க்கைகெட்டு குழந்தைகளாலும் கணவனாலும் ஒதுக்கப் பட்டு தாய் தற்கொலை செய்து கொண்டு.. எல்லாவற்றையும் இழந்து வெளிநாடு போனாலும் அங்கேயும் அவளைப் பின் தொடர்ந்து இருக்கிறான். வேறுவழியில்லாமல் திரும்பவும் இந்தியா வந்து அவனை விரும்புவது போல் அழைத்துப் போய் கொலை செய்திருக்கிறாள்.

இத்தனைக்கும் அவள் ஒரு டாக்டர்! அவன் ஒரு இன்ஜினியர்!! இது ஏதோ கவையான கதையல்ல. சமீபத்தில் நடந்த உண்மைச் சம்பவம். 'ஓடினாள், ஓடினாள், வாழ்க்கையின் ஓரத்திற்கே ஓடினாள்' என்ற வசனம் தான் நினைவுக்கு வருகிறது.

இதுவேயில்லை, 'தன்னை விரும்பாத மாணவியைக் கல்லூரி வளாகத்தில் புகுந்து வெட்டினான் ஓர் இளைஞன்' என்று ஒரு செய்தி. ஐந்தாவது படித்த ஓர் இளைஞன் தன்னை பட்டதாரி எனச் சொல்லித் தன்னை திரும்பியும் பார்க்காத ஒரு மாணவியைத் துரத்தித் துரத்திக் காதலித்து இருக்கிறான்.

செய்தித்தாள்களைப் புரட்டினாலே இப்படிப்பட்ட செய்திகள்தான் இன்று அதிகம். இதையெல்லாம் ஏற்கனவே எங்கேயோ கேட்டமாதிரி இருக்கு இல்லையா? ஆமாமாம், நீங்கள் திரைப்படங்களாகப் பார்திருப்பீர்கள். கல்லூரி மாணவனைப்போல டிரெஸ் செய்து கொண்டு தினமும் கல்லூரிக்குள் சென்று அட்டகாசம் செய்து ஹீரோயினைக் காதலிக்கும் சினிமா வரவில்லையா? பளாரென்று அவள் அவனை அடிக்க, அவன் பதிலுக்கு அடிக்க அப்புறம் 'நெஞ்சோடு நெஞ்சு' மோதும் பாடல்கள். அதை எல்லா சேனல்களிலும் விரும்பிக் கேட்கும் குடும்பஸ்தர்கள்...

இந்த மாதிரியானவற்றை 'கூடா ஒழுக்கம்', 'பிறன்மனை நோக்குதல் ஆண்மையிலேயே சேர்த்தியில்லை, 'ஒரு தலைக் காதல்' என அந்தக் காலப் பெரியவர்கள் தலைதலையாய் அடித்துக் கொண்டு சொல்லி இவற்றை ஒழுக்கக்கேடானவை என ஒதுக்கி வைத்து இருக் கிறார்கள்.

**மஞ்சுளா ரமேஷ்**

இன்று இப்படிப் பொருந்தாதவற்றைச் செய்பவன் ஆண்மைமிக்கவன், ஹீரோ என உயர்த்தப்படுகிறான். இரண்டு பெண்களோடு வாழ்க்கை நடத்துபவன், பலராலும் விரும்பப் படுபவன் 'அவனுக்கு மச்சம்டா' எனப் போற்றப்படுகிறான். இதனால்தான் இன்றைய நடைமுறை வாழ்க்கையில் இத்தனை கோளாறுகள்.

இது ஏதோ சினிமாவில், பேப்பரில் பார்த்து மூடிவிட்டுப் போய்விடும் நிலையில் இல்லை. ரொம்ப வேகமாகச் சமூகத்தில் பரவிக் கொண்டு வருகிறது. பள்ளிக்குப் போகும் சிறுமி யூனிபார்மை மாற்றிக்கொண்டு சுடிதாரில் கடற்கரையில் சுற்றிவிட்டு மீண்டும் வீட்டுக்கு யூனிபார்மில் 'சமர்த்தாகப்' போகும் கதையெல்லாம் நடந்து கொண்டு இருக்கிறது.

'ஐயோ இப்படிச் செய்யலாமா' என கூக்குரல் எழுப்புபவர்கள் மிகக் குறைவு. காரணம் "ஆ, 'பெரிசு' வந்திடுச்சுடா", "பாகவதர் வந்துட்டார் இனி நமப் பார்வதிபதயே தான்" என்றெல்லாம் கிண்டலடிக்கப் படுகிறார்கள்.

ஆனால் கூடாவொழுக்கம் மிகக் கொடிய வியாதியாக காலராபோல, பிளேக் போல வெகுவேகமாகப் பரவிக் கொண்டிருக்கிறது என்பதை அபாய மணியடித்துச் சொல்லாமல் இருக்க முடியவில்லை.

சினிமாவில் ரௌடி கல்லூரிமாணவியின் நெஞ்சம் கவர்ந்தவனாக இருக்கலாம். ஆனால் நிஜ வாழ்க்கையில் எத்தனை பெற்றோரால் இதனை ஏற்றுக் கொள்ள முடியும். சினிமாவில் திருமணத்தோடு நாம் எழுந்து வந்து விடுகிறோம். அந்தப் 'பொருந்தா மணம்' அப்புறம் அவர்கள் வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற்றதா, அவர்கள் நல்லபடியாக வாழ்ந்தார்களா என யாரைப் போய்க் கேட்பது? அந்த நடிகரும், தயாரிப்பாளரும் காசை எண்ணி வைத்து விட்டு அடுத்த படத்திற்குப் போய்விடுவார்கள்.

மிகப் படித்தவர்கள் எனச் சொல்பவர்களும் மனதால் பக்குவமடையாதவர்களாக இருக்கிறார்கள் என்பதற்காகவே ஆரம்பத்தில் அந்த இன்ஜினியர் சம்பந்தப்பட்ட விஷயத்தைச் சொன்னேன். மணமான ஒரு பெண்ணின் மேல் காமம் கொண்டு அவள் குடும்பத்தை அழித்து அவள் வெளிநாடு சென்றும் வாழவிடாமல் செய்த அவனை என்னவென்று சொல்வது? இவன் வாழ்ந்த வாழ்க்கையின் அர்த்தம்தான் என்ன?

எத்தனை வயதானாலும் பெண்மை என வரும்போது அது 'மோகிக்கக் கூடியது' என்னும் எண்ணம்தான் சமூகத்தில் பெருகிக் கொண்டே போகிறது. 'பொண்ணை விட அம்மா நல்லா ஃபிகர்டா' என்பதெல்லாம் ஜோக்! இவற்றைக் கேட்டுப் பார்த்து நாம் சிரிக்க வேண்டும். இன்றைய நிலைமை இப்படி.

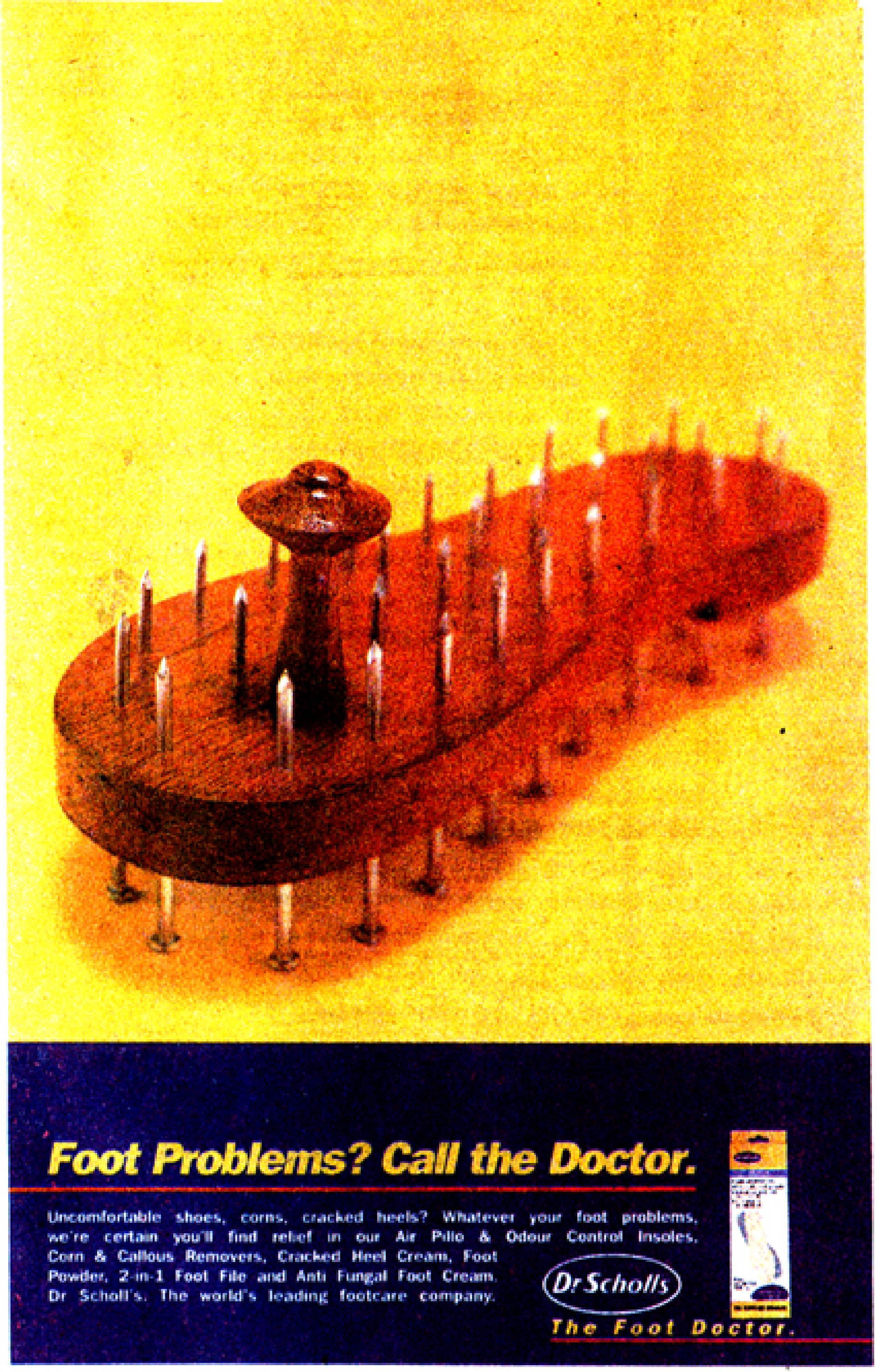
பெண்ணின் சாதனைகள் உயர்ந்து கொண்டே போகிறது. ஆனால் பெண் என்ற ஒரே காரணத்தினால் அவள் கேவலப்பட்டுக் கொண்டே போவதும் அதிகமாகிக் கொண்டே வருகிறது.

நம்முடைய இந்தியாவில் இந்த நூற்றாண்டில் சுதந்திரப் போராட்ட காலத்தில் சுதந்திரத்திற்காக மட்டுமே போராட்டம் நடைபெறவில்லை. காரணம் மனிதருள் மாணிக்கங்களும், மகாத்மாக்களும் அப்போது வழி நடத்திக் கொண்டிருந்தார்கள். தீண்டாமை எனும் கொடிய நோய், பெண்களை அடிமைகளாக வைத்து உடன்கட்டையேற்றுதல், சுத்தமாகப் படிப்பறிவே தராமல் இருந்தது, சமூகத்தில் இருந்த பல குணக்கேடுகள். அனைத்துக்கும் சேர்ந்த ஒட்டுமொத்த போராட்டமாகவே அது இருந்தது. சமூகச் சீர்திருத்தவாதிகள், பெண்ணடிமை எதிர்த்துக் குரல் கொடுத்தவர்கள் எனப் பல தலைவர்கள தோன்றினார்கள். இந்திய சுதந்திரம் என்பது அரசியல் ரீதியாக மட்டுமல்ல, சமூக கலாசார ரீதியாகவும் நமக்குக் கிடைத்தது.

இதோ இந்த ஆகஸ்ட் பதினைந்து அன்றும் சுதந்திர தினம் கொண்டாடுவோம். ஆனால்... நாற்பத்தியேழுக்கு முன் நாட்டில் பல அவலங்கள் இருந்தது போலத்தான் இப்போதும் வேறு ரூபத்தில் இருக்கிறது. சீரழிந்த அரசியல்வாதிகள், பணப் பிசாசு பிடித்தவர்கள், ஊழல் மலிந்த தலைவர்கள், ஹவாலா பெரிய மனிதர்கள் என அரசியல். சமூகத்திலோ ரெட்டை வேஷம் போடுபவர்கள், பணத்திற்குச் சலாம் போடுபவர்கள். அன்றைக்குத் தெய்வத்திற்குப் பயந்த சாமான்யன் கூட இன்று மனசாட்சிக்கும் பயப்படுவதில்லை. கலாசாரமோ வெகு வேகமாக தடம் மாறிப் போய்க் கொண்டு இருக்கிறது.

இப்போதைய தேவை... மீண்டும் ஒரு சுதந்திர, கலாசார, சமூகப் போராட்டம். இந்திய பூமி புண்ணியபூமி. இந்திய அன்னை என்றுமே தோல்வி அடைந்ததில்லை. நம்மைச் சுற்றியிருக்கும் சாக்கடைகளில் இருந்து அவள் நம்மைக் காக்கட்டும்.

'சக்திவெல்க' என பிரார்த்திப்போம்.


Foot Problems? Call the Doctor.
Uncomfortable shoes, corns, cracked heels? Whatever your foot problems, we're certain you'll find relief in our Air Pillo & Odour Control Insoles, Corn & Callous Removers, Cracked Heel Cream, Foot Powder, 2-in-1 Foot File and Anti Fungal Foot Cream. Dr Scholl's. The world's leading footcare company.
Dr Scholls
The Foot Doctor.



SSC6B * SCH * 01

## இளம் பெண்களுக்கும், அன்னையருக்கும் சமூக நோக்கில் ஒரு போட்டி!



எல்லா விஷயங்களும் எல்லோருக்கும் தெரிந்திருக்கும் என்று சொல்ல முடியாது. நமக்கு ஒரு நல்ல தகவல் தெரிந்து இருக்கும். அது தேவையானவர்களுக்குச் சொல்ல வழியில்லாமல் போகலாம். அப்படிப்பட்டவர்களுக்காகவே இந்தப் பகுதி....

குறிப்பாக கல்வித்துறையில் இந்த வழிகாட்டுதல் மிகவும் தேவையாக இருக்கிறது. 10-வதோ, +2 வோ, பட்டப் படிப்போ குறிப்பிட்ட படிப்புப் படித்தவர்களுக்கு மிக அருமையான கோர்ஸ் இருப்பது தெரிந்திருக்கலாம். அது தமிழ்நாட்டிற்குள்தான் இருக்க வேண்டும் என்பதில்லை. இந்தியாவிற்குள் எங்கு வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். அதனை படிப்பதனால் மிக அருமையான வேலை வாய்ப்பு, எதிர்கால வளம் பெறலாம். உதாரணமாக,

'இந்திரா காந்தி திறந்தவெளி பல்கலைக் கழகத்தில்' (போஸ்டல் மூலமாக) எம்.சி.ஏ (மாஸ்டர் ஆஃப் கம்ப்யூட்டர் அப்ளிகேஷன்ஸ்) இருக்கிறது. முன்பெல்லாம் பட்டதாரிகள்தான் இந்தக் கோர்ஸ் படிக்க முடியும். இப்போது +2 படித்தவர்களுக்கு அவர்கள் ஒரு ஆறுமாத வகுப்பு நடத்தித் தேர்வு வைக்கிறார்கள். அதில் தேர்ச்சி பெற்றால் நேரடியாக எம்.சி.ஏ.வில் சேரலாம். அருமையான வேலை வாய்ப்புகள் நிறைந்த கோர்ஸ் இது. படித்து முடிக்கும் முன்பே வேலைக்கு அழைத்துக் கொள்ளும் அளவு இதற்கு டிமாண்ட் இருக்கிறது!'

இது போல நிறைய இருக்கலாம். இப்படி நீங்கள் பயன்பெற்றவர்களாக இருக்கலாம் அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்கள் பயன்பெற்று இருக்கலாம். அவற்றை எங்களுக்கு எழுதவும்.

சிறந்த வழிகாட்டித் தகவல்கள் மங்கையர்மலரில் பிரசுரிக்கப்படும். ஒவ்வொரு மாதமும் பிரசுரிக்கப்படும் மிகச் சிறந்த மூன்று தகவல்களுக்கு -

# வழிகாட்டிகள்

முதல் பரிசு -

ரூ. 500 /-

இரண்டாம் பரிசு -

ரூ. 250 /-

மூன்றாம் பரிசு -

ரூ. 100 /-

இவை தவிர பிரசுரிக்கப்படும் தகவல்களுக்கு சிறப்புச் சன்மானம் உண்டு.

❀ தகவல்கள் - பெரும்பாலோருக்கும் பயன்படக் கூடிய வழிகாட்டுதலாக இருக்க வேண்டும்.

❀ ஒருவரே எத்தனை வழிகாட்டுதல்களையும் அனுப்பலாம்.

❀ முதல் மூன்று மாதங்களுக்கு கல்வித்துறை சம்பந்தமான வழிகாட்டிகள் இடம் பெறுவர். புகைப்படம் அனுப்ப விரும்புபவர்கள் அனுப்பலாம்.

❀ பிறகும் பல துறைகளுக்கும் இப்போட்டி நீடிக்கும்.

❀ ஆகஸ்ட் மாத வழிகாட்டிகள் போட்டிக்கான தகவல்கள் வந்து சேர வேண்டிய கடைசி தேதி **20.8.96**

❀ போட்டிகள் பற்றிய அனைத்து விபரங்களுக்கும் ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.

இது மங்கையர்மலர் அனைத்து வாசகிகளுக்கான போட்டி.

இது தவிர பல ஊர்களிலும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பெண்மணிகளைக் கொண்டு வழிகாட்டும் முகமாக ஒரு கலந்துரையாடல் செய்யவும் உத்தேசித்துள்ளோம். இதுவும் பல துறைகள் பற்றி இருக்கும். உதாரணமாக மருத்துவம். அதில் எப்படி 'இம்ப்ருவ்' செய்யலாம் என ஓர் இல்லத்தரசியின் கோணத்தில், அழகு சாதனப் பொருட்கள் - அதில் என்ன குறைபாடு அதில் எப்படி மேம்படுத்தலாம் என வழிகாட்டும் யோசனைகள்....

இப்படியாக- வாசகியர் அனைவருக்குமான கடிதம் மூலமான போட்டி, மற்றும் வாசகியருடனான நேரடியான கலந்துரையாடல் என இரண்டு விதமாக உங்களை வழிகாட்ட அழைக்கிறோம்.

சமுதாயத்திற்கு மிகப் பயனுள்ள நிகழ்ச்சியாக அமையப் போகும் இப்பகுதியை உங்கள் அனைவரின் ஒத்துழைப்போடு சிறக்கச் செய்ய விரும்புகிறோம்.

எனவே தகவல் தெரிந்தவர்களும், தெரியாமல் இருந்தால் தெரிந்தவர்களிடம் சேகரித்தும் அனுப்பிப் பெருவாரியாகக் கலந்து கொள்ளுங்கள்.

-ஆசிரியர்



ஒரு குடும்பத் தலைவியின்

# போதி மரம்

பிரச்நோத்திர ரத்னமாலிகாவில் இப்படி ஒரு கேள்வி வருகிறது. "உடலெடுத்தவர்களுக்கு பாக்கியம் எது?" அதற்கு ஆதி சங்கரரின் பதில் - "ஆரோக்யம்". நல்ல ஆரோக்யமான உடல் நிம்மதியான வாழ்வுக்கு ஆதாரம் என்பதில் எந்தவிதமான சந்தேகத்திற்கும் இடமில்லை.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்பதை யார்தான் மறுக்க முடியும்? ஆனால் நோய் என்பது வராமல் இருக்கிறதா? அதுவும் நாம் நம் உடலை நன்றாகப் பேணிப் பாது காத்துக் கொண்டிருக்கிறோம் என்று நினைத் துக் கொண்டிருக்கையில், அதற்கு ஆதாரமான நல்ல உணவை சேர்த்துக் கொண்டு, உடற் பயிற்சி போன்றவற்றையும் செய்து கொண் டிருக்கையில், திடீரென்று ஓடிக் கொண்டிருந்த குதிரையை லகான் போட்டு இழுத்து நிறுத்தி விட்டாற் போல, நோய் தாக்கினால் எப்படி இருக்கும்?

குடும்பத் தலைவிகள் குடும்பத்துக்கே ஆதாரமாக சுழன்று கொண்டிருப்பதோடு மட்டுமல்லாமல், ஒருவித உந்துதலோடு, பல துறைகளிலும் ஆற்றலை வெளிப்படுத்தி இயங்கிக் கொண்டிருக்கையில் ஏதோ 'ஸடன் ப்ரேக்' போட்டாற் போல் நோய் தாக்கி படுக் கையில் வீழ்த்தி விட்டால் எப்படி இருக்கும்?

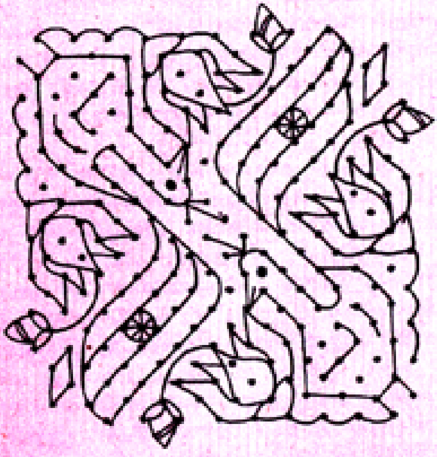
அந்த அனுபவத்தையும் பார்த்து விட வேண்டும் என்பதுதான் என் விதியோ என்று தான் நான் முதலில் நினைத்தேன். இடுப்புப் பகுதியில், பெல்விக் குழியில், முதுகெலும்பின் டிஸ்க் ஒன்று நகர்ந்து disc prolapse ஆகி, அத னால் கால் நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டு, மருத்துவ மனையில் கிடந்த போது, அதை ஒரு அனு பவம் என்று எண்ணத் தோன்றவில்லை. ஒரு புறம் தாளமுடியாத வலி, இன்னொரு புறம் நமக்கு இப்படி ஆகிவிட்டதே என்ற சுயபச்சா தாபம். மற்றொரு புறம், குழந்தைகளை வைத் துக் கொண்டு கணவர் படும் அலைச்சல். நம் கஷ்டத்தைப் பார்த்து அவர்கள் படும் துக்கம். அதைப் பார்த்து எனக்கு இன்னும் துக்கம். அப் பப்பா, கலப்படமான துக்கக் குவியலாக நான் இருந்த போது வாழ்க்கையே கடினமாகத்தான் தோன்றியது.

பாஸிடிவ் திங்கிங் பற்றி எப்போதும் முழு நீள லெக்சர் அடிக்கும் எனக்கு முதன் முறை யாக நெகடிவ் எண்ணங்கள் மனத்தில் தோன் றின. ஆனால் இப்போது குணமாகிக் கொண்டு வருகையில் (இன்னும் மூன்று மாதம் ஆகு மாம், நான் என் ரொட்டீன் வாழ்க்கைக்குத் திரும்ப) எல்லாவற்றையும் அசை போட்டுப் பார்த்தால், நோயும், அதன் மூலம் வரும் இயலாமையும் நமக்கு ஏதோ அர்த்தத் தைக் கற்பிக்கின்றன என்றே தோன்று கிறது.

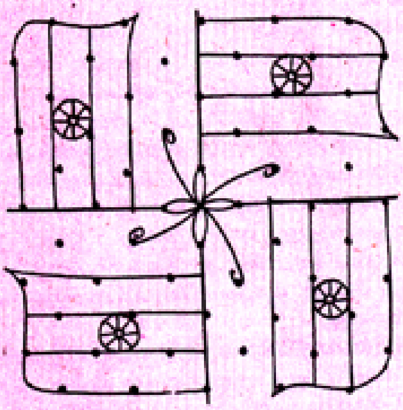
முதற்கண், நட்பின் மகத்துவம், நண் பர்கள் கூடிப் பேசுவதற்கும், சிரிப்பதற் கும் மட்டுமல்ல. நமக்கு ஒன்று என்றால் அவர்களும் எப்படி தவித்து விட்டார் கள்! எங்கள் காலனியே, நான் உடல் நலக் குறைவாக இருக்கிறேன் என்ற வுடனேயே தவித்து விட்டது. அவ ரவர்கள் செய்த பிரார்த்தனைகள் என்ன, கோயில் அர்ச்சனைகள் என்ன, மனமார நான் நன்றாக திரும்பி வர வேண்டும் என்று உரு கியது என்ன, நினைக்கையிலேயே என் கண்கள் குளமாகி விடுகின்



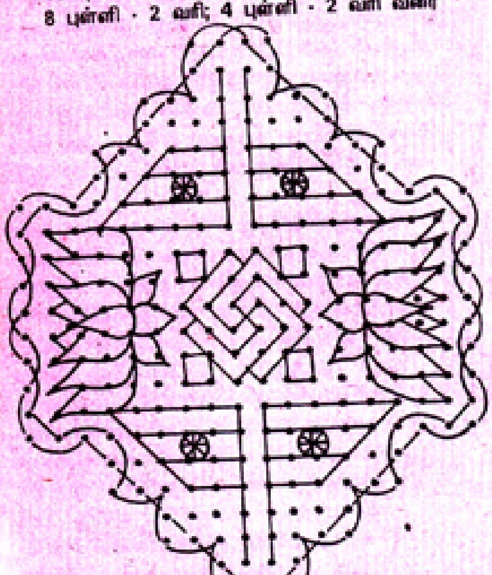
18 புள்ளி - 5 வரி - 2 வரை



10 புள்ளி - 2 வரி, - 2 வரை



18 புள்ளி - 10 வரி; 12 புள்ளி - 2 வரி; 8 புள்ளி - 2 வரி; 4 புள்ளி - 2 வரி வரை



— ஆர். பத்மாவதி

றன. நட்பு என்பது, சமைத்ததையும், எண்ணங் களையும் பரிமாறிக் கொள்வதில் மட்டு மில்லை. ஒருவருக்காக ஒருவர் உணர்வு பூர்வ மாக நினைப்பதிலும்தான் இருக்கிறது.

அடுத்தாற் போல், என்னைப் போன்ற பல தாய்மார்களும் நினைத்துக் கொண்டிருப்பீர் கள், ஏதோ நம்மால்தான் நம் குடும்பமே இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது, நாம்தான் குடும் பத்துக்கே ஆதாரம் என்று. ஆனால் நாம் ஒட்டு மொத்தமாக, குடும்பச் சூழலிலிருந்து விலகி (மருத்துவமனையில் நான் இருக்க நேர்ந்தது போல) இருக்க நேர்கையில், குழந்தைகள் ஆரம் பத்தில் பாதிக்கப்பட்டாலும், கூடிய சீக்கிரத் திலேயே அம்மாவின் உதவியில்லாமலேயே இருக்கப் பழகி விடுகிறார்கள்.

நான் ஊட்டினால்தான் சாப்பிடுவேன் என்று அடம் பிடிக்கும் என் மகன் சமர்த்தாக, பாட்டியிடம் தானே கேட்டு வாங்கி சாப் பிட்டிருக்கிறான். "அம்மாவை வேண்டுமானால் படுத்தலாம். பாட்டி பாவம்தானே, வயசா யிடுத்து இல்லையா, பாட்டியைத் தொந்தரவு பண்ணலாமா," என்ற லாஜிக் வேறு.

வாழ்க்கையைப் பற்றியும், கஷ்டங்களைப் பற்றியும், நாம் மற்றவர்களுக்குக் கூடிய மட்டும் ஒத்தாசையாக இருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணங்களையும், என் பத்து வயது மகளும், ஐந்து வயது மகனும் தானாகவே புரிந்து கொண்டுள்ளார்கள் என்பதை உணர முடிந் தது. இவற்றையெல்லாம், நான் பாடம் கற்பிப் பது போல முன்பெல்லாம் சொல்லியும் அவர் கள் காதில் எதுவுமே ஏறியதில்லை. ஆனால் நான் சொன்னதை அவர்கள் உணர்ந்திருந்தார் கள் என்பதை நான் இல்லாதபோது அவர்கள் நடந்து கொண்டதிலிருந்து புரிந்து கொள்ள முடிந்தது. இதற்காக எல்லா அம்மாக்களும் அவ்வப்போது தம் குழந்தைகளை விட்டுப் பிரிந்து இருக்க வேண்டும் என்று நான் சொல்ல வில்லை. நம் நேரடி கண்காணிப்பிலிருந்து சில வேளைகளில் அவர்கள் விலகி இருப்பதும், அவர்கள் மன வளர்ச்சிக்கும், முதிர்ச்சிக்கும் ஏதுவாகிறது போலும்!

அடுத்தாற் போல், கணவன் - மனைவி உறவு. இதுநாள் வரை, நானும் சராசரித்தன மான குற்றச்சாட்டுக்களை என் கணவர் மீது வீசிக் கொண்டிருந்தேன். "உங்களுக்கு என் மீது ஏதாவது அக்கறை இருக்கிறதா, உங்கள் ஆபிஸ், ஃப்ரெண்ட்ஸ் சர்க்கிள், லயன்ஸ் கிளப் வேலை, இதற்கே நேரம் போதவில்லை. நான் இருக்கி றேனா, சாப்பிடுகிறேனா என்று ஒரு விசா ரணை உண்டா, அனுசரணையாய் ஒரு சின்ன உதவி உண்டா" - இது போல. அதற்கு அவர் பதில், "எல்லாம் நீதானே, நீ வாங்கிக் கொடுப் பதுதானே எனக்கும், பசங்களுக்கும்" என்ற ஐஸ் வைக்கும் டைலாக் வேறு.

ஆனால் என் உடல் நலக் குறைவு, உண்மையை, உள்ளத்தை வெளிக் கொணர்ந்தது. எந்தச் சமயத்திலும் கலங்காத என் கணவரின் கண்கள், நான் படும் துன்பத்தைப் பார்த்து கலங்கியதைக் கண்டு, அந்த வலி, துன்பத்திற்கு இடையிலும், எனக்கு ஒரு பிரமிப்பு. என்னை விட்டு அகலாமல் கவலை தோய்ந்த முகத்துடன் அல்லும் பகலும் என்னைக் கவனித்துக் கொண்ட அந்த நேரம், நான் அவருக்கு எவ்வளவு இன்றியமையாதவள் என்று எனக்கு உணர்த்தியது.

அப்பொழுதுதான் தோன்றியது, நோய் அல்லது தனிப்பட, கணவனுக்கோ, மனைவிக்கோ ஏற்படும் கஷ்டம், அவர்கள் இருவருக்கும் இடையே உள்ள ஆழ்ந்த அன்பையும், நெருக்கத்தையும் வெளிப்படுத்தும் ஒரு சாதனம் என்று. ஆயிரம் வேலைப் பளுவுக்கு இடையேயும், மனைவி என்பவளின் பொறுப்பில் நம் வீடும், குடும்பமும் சௌக்யமாக இருக்கிறது என்ற நினைப்பில்தான், நம் கணவர் நம்மைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல் (அக்கறை இல்லாதது போல) இருந்திருக்கிறார். ஆனால் இன்று அவர் தவிக்கும் தவிப்பு, கணவன் - மனைவி வாழ்க்கையும் அர்த்தநாரீஸ்வரர் தத்துவத்தைப் போன்றதுதான் என்பதை எனக்கு உணர்த்துகிறது.

கடைசியாக, ஓங்கிச் சம்மட்டியால் அடித்தாற் போல ஒரு பாடம், ஒரு படிப்பினை. பொதுவாகவே நான் சிறுவயது முதற் கொண்டே, எதையாவது கற்றுக் கொள்ள வேண்டும், தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற அந்த ஆர்வம் உடையவள். பல விஷயங்களை அறிந்து கொண்டது மட்டுமல்லாமல் மருத்துவ ரீதியான விஷயங்களையும், பல நோய்கள், அவற்றின் தன்மைகளைப் பற்றியும் அறிந்து கொள்வதில் ஆர்வம் காட்டுவேன். ஆனால் இந்த டிஸ்க் பற்றின விஷயங்களைதான் அறிந்திருக்கவில்லை.

இடுப்பு வலி முதன முதலில் தோன்றின போதே உள்ளூர் டாக்டர் சொற்படி ஆர்த்தோ சர்ஜனை அணுகியிருக்க வேண்டும். இந்த நோயின் தீவிரத் தன்மையை உணராமல், நாள் கடத்திக் கொண்டே போன என் அறியாமையை என்னவென்பது.

நான் எவை எவைற்றையோ அறிந்துள்ளேன் என்று நினைத்ததும், முக்கியமான பலவும் அறிய வேண்டியுள்ளது என்பதை ஏட்டில் அறிந்தது மட்டுமல்லாமல் அனுபவ ரீதியாகவும் தெரிந்து கொண்டதும் இந்த மருத்துவமனை வாசம் தந்த பாடம்தான்.

ஆனால் இத்தகைய அடிப்படை விஷயங்களைப் புரிந்து கொள்ள நான் இப்படி அவதிப்பட்டிருக்க வேண்டுமா, என்றும் தோன்றாமல் இல்லை. ஆனால் நம்மில் பலருக்கு இந்த வேக

வாழ்கையில் பலதும் புரிந்து கொள்ள முடிவ தில்லை. அதற்கு அவகாசமும் இல்லை. ஆனால் இந்த விதமான "ஸ்பீட் பிரேக்கர்"கள் ஏற்படும் போது, கொஞ்சம் நிதானித்து, மனிதர் களைப் பற்றி, உறவுகளைப் பற்றி, உடல் நலப் பராமரிப்பில் நமக்குள்ள அறிவீனம் பற்றி அசை போட அவகாசம் கிடைக்கிறது.

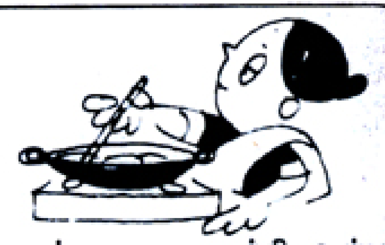
இத்துடன் வாசகிகளுக்கு ஒரு சில டிப்ஸ். முதுகெலும்பின் 33 எலும்புகளின் ஒவ் வொன்றின் இடையேயும், மிருதுவான 'ஜெல்லி' போன்று இருப்பதுதான் இந்த டிஸ்க். இது ஒரு "ஷாக் அப்ஸார்பர்" போல் வேலை செய்து முதுகெலும்பைப் பாதுகாக்கிறது. நம் உடல் இயக்கத்தால், அசைவுகளால் எப்போ தேனும், ஏதேனும் ஒரு டிஸ்க்காவது சிறிது நகர்ந்திருக்கலாம். அப்பொழுது ஏற்படும் வலியை, அதாவது முதுகெலும்பில் எங்காவது வலியை உணர்ந்தீர்களானால், பயந்து விடாதீர் கள். உடனேயே படுக்கையில் காலை நீட்டிப் படுத்து, குறைந்தது மூன்று மணி நேரமாவது ரெஸ்ட் எடுங்கள். அடுத்த ஒரு வார காலம், எந்தக் கடின வேலையையும் செய்யாதீர்கள். நிச்சயம் வலி குறையும். தானாகவே டிஸ்க் 'செட்' ஆகிவிடும். அவ்வாறு வலி குறைய வில்லையென்றால் டாக்டரை உடனேயே அணுகவும். வாயுத் தொந்திரவோ அல்லது வீக்னஸ் என்றோ எண்ணி அசட்டையாக இருந்து விடாதீர்கள்.

பொதுவாகவே இந்தத் தொந்திரவு, நடுத்தர மற்றும் வயதான பெண்களுக்கே வருவதாகத் தெரிகிறது. உடல் பருமனாக இருப்பவர்கள் வெயிட் குறைப்பது நல்லது. முதுகை வளைத்து, குனிந்து எந்தக் கனமான பொருளையும் தூக்காதீர்கள். காலை மடித்து, முட்டியிட்டு, அந்தப் பொருளை உடலோடு அணைத்தாற் போல் வைத்துக் கொண்டு மெதுவாக எழ வேண்டும்.

**இப்போது கூல்டிரிங்ஸ் வகைகள் டின்களில் வருகிறது. உபயோகித்த பின், காலியான டின் களை வீசி எறியாமல், அதில் பாதி மண் நிரப்பி குழந்தைகளின் டேபிள் மேலேயே ரோஸ் செடி வளர்க்கலாம். மணி ப்ளாண்ட் செடிவகைகளை வளர்த்து வீட்டிற்குள்ளேயே அலங்காரப் பொரு ளாக வைக்கலாம். பெயிண்ட் உதிராத அழகான டின் பார்ப்பவர் கண்ணைக் கவரும்.**

**— எஸ். மங்கையர்க்கரசி**





**பாகற்காயை நறுக்கி உப்பு, தயிர் சேர்த்த நீரில் சிறிது நேரம் ஊறவைத்தபின் நன்றாகப் பிழிந்து பொரியல் செய்தேன். கசப்பே இல்லை.**

**— எஸ். விஜயா சீனிவாசன்**

சிறிது நேரம் நிற்க வேண்டியிருந்தால், உதாரணமாக, நின்று கொண்டு அயர்ன் பண்ண வேண்டும் என்றால் அவ்வப்போது ஒரு கால் மாற்றி ஒரு காலை, தாழ்வான ஸ்டூலின் மீதோ, அல்லது நாற்காலியின் கீழ்ச் சட்டத்தின் மீதோ, இல்லையென்றால் ஒரு பெட்டியை வைத்தோ நிற்க வேண்டும்.

அதிக நேரம் ஒரே இடத்தில் உட்கார வேண்டியிருந்தால், காலை மடித்து எதன் மீதா வது டேபின் மீதோ, முன்னால் உள்ள டீப்பா வின் மீதோ, அவ்வப்போது வைத்துக் கொள் ளுங்கள். அதாவது கால் முட்டிப் பகுதி இடுப் பெலும்பு அமரும் உயரத்தை விட அதிகமாக இருக்கும் படி மடக்கி உட்காரவும்.

படுக்கும் போது, ஒருபுறம் ஒருக்களித்துப் படுப்பதாக இருந்தால் காலை நன்றாக மடக்கிப் படுத்துக் கொள்ளுங்கள். மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டால், கால் மடக்கி, முட்டிக்குக் கீழே ஸப்போர்டாக இரண்டு, மூன்று தலையணை களை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். படுக்கும் போது முதுகு வலி வந்தால் பாயில் படுப்பதே உத்தமம். அப்படியும் வலி தொடர்ந்தால் டாக் டரை அவசியம் பார்க்க வேண்டும். இவ்வா றாக சில எளிய வழிகளைக் கடைப்பிடித்தால், முதுகெலும்பின் மீது, நம் உடல் எடை, இயக் கத்தால் ஏற்படும் அழுத்தம் குறையும்.

முன்னெச்சரிக்கையோடு, நீங்கள் உங்கள் முதுகெலும்பை அனாவசிய அவஸ்தைகளுக்கு உள்ளாக்காமல் இருந்தால், அது ஒரு நுட்பமான "எஞ்ஜினியரிங் மார்வெல்" என்று உணர்ந்து, அதிக விலை கொடுத்து வாங்கிய பொருளை, நாம் எப்படி பேணிக் காப்போமோ, அதைப் போல பேணிக் காத்தால், நீங்கள் சொன்ன படியெல்லாம் முதுகெலும்பு வளையும். எனக்கு ஆனதைப் போல் மனதை ஒடித்து படுக்கையில் தள்ளாது.

**— ஜெயஸ்ரீ சாரநாதன்**



* குட்டையான கழுத்துக்கு 'மினி' ஆரம்

# யாருக்கு எந்த நகை பொருந்தும்?

## – 'யோசனை சொல்லும் பெண்மணி!



நகைகள் என்பது மிகப் பெரும்பாலும் பெண்களுக் காகவே என்றாலும் அதனைச் செய்வதோ, விற்பதோ ஆண்களின் உலகமாகத்தான் இருக்கிறது. ஒரு பெண்ணே முழுமையாக இப்படி விற்பனைத்துறையில் ஈடுபட்டிருக் கிறார் என்பது வித்தியாசமான செய்திதானே! அப்படித்தான் திருமதி. கீதா ARC ஜுவல்லர்ஸ் நகைக் கடையை சென்னை கோடம்பாக்கம் ஹைரோடிற்கும், வள்ளுவர் கோட்டத்திற்கும் இடை யில் நூற்றிப்பதினாலு எனும் இலக் கத்தில் நிர்வகித்து வருகிறார்.

''நகை செய்வது, தங்கத்தின் தரம் பார்ப்பது என்பதெல்லாம் என் குடும்பத்தோடு இணைந்தது. மாயவரத்தில் ஏ.ஆர்சி ஜுவல்லர்ஸ் ஆறு தலைமுறைகளாகப் புகழ் பெற்றவர்கள். அந்தப் பரம்பரை யில் வந்த பெண் நான். எனவே நான் பிறந்து வளர்ந்த சூழ்நிலை தங்கத்தோடு இணைந்தது. சிறு வயதிலேயே எங்களின் கடைக்குப் போவதுடன், டிசைன்கள் பற்றி யெல்லாம் அறிந்து கொண்டேன். என்னுடைய தந்தையாரும் உடன் பிறந்தவர்களும் என்னை மிகவும் ஊக்குவிப்பார்கள். இப் போதும் திருமணமாகிப்போன பெண்தானே அவளுக்கு ஏதோ சொத்து கொடுத்தால் போதும் என இல்லாமல் ஒரு தொழில் தொடங்கி நடத்த மிகுந்த ஊக்க மளிக்கிறார்கள்.

என் கணவர் பி.ஆர்.எஸ். மணியை மணந்து சென்னை வந்த பிறகு கொஞ்சகாலம் புகைப்படம் எடுப்பவளாக இருந் தேன். அப்போது நிறைய கல் லூரிகளுக்கெல்லாம் போய் புகைப்படம் எடுத்திருக்கிறேன். அப்போது தான் இயல்பாகவே எனக்கு நகைகளின் நுணுக்கம் தெரிந்திருந்ததால் அடேடே இந்தப் பெண்ணிற்கு இந்த நகை 'சூட்டா'க வில்லையே, இந்தக் கழுத்திற்கு இப்படிப் போட்டால் நன்றாக இருக்குமே என



* ஒல்லியானவர்களுக்கு நீண்டமாலை



• நீண்ட கழுத்திற்கு 'சோக்கர்'

நினைத்துக் கொள்வேன். ஏன் நாமே ஒரு நகைக் கடை வைத்து, வரும் கஸ்டமர்களுக்கு அவர்களுக்கு இப்படி இப்படி அணிந்தால் அழகாக இருக்கும் எனச் சொல்லக்கூடாது என யோசித்தேன்.

என்னுடைய கணவரின் முழு ஒத்துழைப்போடும், சகோதரர்களின் உற்சாகத்தினாலும் இங்கு ஏ.ஆர்.சி. ஜுவல்லர்ஸ் என எங்கள் பரம்பரைக் கடையின் அதே பெயரோடு ஆரம்பித்தேன். நான் செய்வது தனித்துவத்தோடு இருக்க வேண்டும் என்பதற்காகத்தான் அதிகமாக நகைக் கடைகள் இருக்கும் ஏரியாவாக இல்லாமல் இங்கே ஆரம்பித்தேன்."

**"அதனால் நீங்கள் ஒதுங்கி இருப்பது போல இல்லையா? உங்களைத் தேடி வருவது கஷ்டம் இல்லையா?"**

"நிச்சயமாக இல்லை. எங்களுக்கென்று பரம்பரையாக, வழக்கமாக நகைகள் வாங்குகின்ற வாடிக்கையாளர்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் வந்து விடுவார்கள். அது தவிர நான் இது போல வாடிக்கையாளர்களுக்கு அவர்களுக்கு ஏற்ற நகைகளைச் சொல்கிறேன் என்பது வாய்மொழியாக நிறையப் பேரிடம் பரவியிருக்கிறது. எனவே அப்படி வருகிறவர்களும் அதிகம். 'ஆன்ட்டி எனக்கு இந்த ஸ்டெட் சரியா இருக்குமா பாருங்க' எனக் கேட்கும் கல்லூரி மாணவியும் இருக்கிறார். 'ஏன் கும்மா இந்தப் பவழமாலை எனக்குச் சரியா போகுதா பார்' என போட்டுக் கொண்டு விசாரிப்பவர்களும் இருக்கிறார்கள். அதேபோல வைரத்தையும் தரம் பிரித்துச் சொல்லி விடுவேன். இதையெல்லாம் கேள்விப்பட்டு வருகிறவர்களே நிறைய இருக்கிறார்கள்..."

**"யார் யாருக்கு எதெது பொருந்தும் எனச் சொல்கிறீர்களே... பொதுவாக சில 'டிப்ஸ்'கள் சொல்லுங்களேன்..."**

"நீண்ட கழுத்து உள்ளவர்கள் 'சோக்கர்' போட்டுக் கொண்டால் நன்றாக இருக்கும். குட்டையான கழுத்து இருப்பவர்கள் 'மினி ஆரம்', கழுத்திற்குச் சிறிது கீழே வருவதுபோல அணிந்தால் அழகாக இருக்கும். உடல் பருமனாக இருப்பவர்கள் நீள ஆரங்கள் அதிக வேலைப்பாடுகள் இல்லாததாக அணிந்தால் பொருத்தமாக இருக்கும். ஒல்லியாக இருப்பவர்கள் அகலமான வேலைப்பாடுகள் கொண்ட ஆரங்களை அணியலாம். அதேபோல காது அகலமாக இருப்பவர்கள் காது தோடோடு கூடிய ட்ராப்ஸ் அணியலாம். பட்டையான மாட்டல் (பழைய கால மாடல் அல்ல, இப்போதெல்லாம் மாடர்னாக வந்திருக்கிறது) போட்டுக் கொண்டால் பொருத்தமாக இருக்கும். சில பேருக்கு விரல் முட்டிகளில் வளையல் ஏறாது. ஆனால் கை ஒல்லியாக இருக்கும். இவர்கள் கையில் ஏற வேண்டும் என்பதற்காக பெரிய வளையலை அணிந்து கொள்வார்கள். அது முழங்கைவரை ஏறி நன்றாகவே இருக்காது. இப்படிப்பட்டவர்கள் 'ஓபன் டைப்' வளையல்களை அணியலாம். கைக்கும் கச்சிதமாக இருக்கும்..."

எனச் சொல்லிக்கொண்டே போனார். கீதாவிற்கு நகைகளைப் பற்றிப் பேசப்பேச விஷயங்கள் பொங்குகின்றது.

**"ஆமாம், வாங்க வருபவர்கள் எப்படி எதை எதிர்பார்க்கிறார்கள் என்று சொல்லுங்களேன்..."**

"இளைய தலைமுறை வெயிட் குறைச்சலாக நிறைய வேலைப்பாடுகள் மிகுந்ததாக வாங்குவார்கள். நடுத்தர வயதுப் பெண்மணிகள் சேமிக்கும் விதமாக, நாளைக்கு விற்றால் நஷ்டமாகி விடக்கூடாதே எனும் கோணத்தில்



• பெரிய காதுக்கு மாட்டல் + 'ஓபன் டைப்' வளையல்



பார்ப்பார்கள். வயதானவர்கள் நல்ல காத்திரமா இருக்கனும் என்பார்கள். ஒருவர் வரும் போதே அவர் சைகாலஜியைப் புரிந்து கொண்டு விடுவேன். அவருடன் பேசும்போதே என்னுடைய யோசனைகளை அவர் ஏற்பாரா எனவும் பார்த்துக் கொள்வேன். அப்படி இருந்தால் அவருக்குப் பொருந்தும் நகைகளை அவருடைய பட்ஜெட், ரசனைக்கேற்றவாறு கொடுப்பேன்..."

**ஒரு பெண்ணே நேரடியாக நகைகள் விற்பனையில் இருப்பதால் பெண்களின் ரசனைகளை எளிதாகப் புரிந்து கொள்ள முடிகிறதுதான். ஆனால் குடும்பம் கணவர்...?**

"அதையும் பேலன்ஸ் செய்து கொண்டுதான் இருக்கிறேன். என் கணவர் தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கிறார். இரண்டு பெண்கள் படிக்கிறார்கள். காலையில் அவர்களுக்குத் தேவையானதைச் செய்துவிட்டு வந்து விடுவேன். அதேபோல மதியம் ஒரு மணியிலிருந்து நாலரை மணிவரை குடும்ப வேலைகளைக் கவனிக்கிறேன். அதற்கப்புறம் கடைக்கு வந்து விட்டால் இரவு பத்து மணியானாலும் இருந்து, வரும் வாடிக்கையாளர்களின் ரசனைக்கேற்றவாறு நகைகளை விற்கவோ, செய்து கொடுக்கவோ, யோசனைகள் சொல்வேன். இதனால் என்னுடைய வியாபாரமோ, குடும்பமோ ஒன்றிற்கொன்று மோதுவதே இல்லை..." என்கிறார் கீதா.

அதனால்தான் இவர்களுக்குச் சிறந்த தம்பதிகள் விருதினை இவர் கணவர் வேலை பார்க்கும் என்னூர் பவுண்ட்ரீஸில் அளித்திருக்கிறார்கள் போலும்! **"குடும்பம், முழு நேர நகை வியாபாரம் என நான் முழுவதும் உழைப்பது எப்போதேனும் கூட சலிப்பைத் தரவில்லையா கீதா?"**



"இல்லை. எனக்கு முழுமையான ஆத்ம திருப்தி கிடைக்கிறது. காரணம் நான் இதை ஏதோ நகைக்கடை... நான் 'கல்லா'வில் உட்கார்ந்து கொண்டு இருக்கிறேன் எனச் செய்யவில்லையே. முன்பே சொன்ன மாதிரி வருபவர்களோடு எனக்குப் பிறந்து வளர்ந்ததிலிருந்து தெரிந்த 'நகைச் செய்தி'களைப் பகிர்ந்து கொள்கிறேனே! நட்பான அந்தச் சூழ்நிலை எப்படிச் சலிப்பை தரும். இன்னொன்று கோயில்களுக்குக் கவசங்கள் செய்து தருவது என்பது எங்கள் ஏ.ஆர்.சி. ஜுவல்லர்ஸின் ஸ்பெஷாலிடி என்றே சொல்லலாம். சென்னையில் பல கோயில்களுக்கு நான் செய்து கொடுத்து இருக்கிறேன். அதைச் சிறந்த ஆன்மீகப் பணியாகவும் கருதுகிறேன். என்னைப் புரிந்து கொண்டு என்னோடு ஒத்துழைக்கும் குடும்பம். மற்றபடி ஒரு பெண் போராடி முன்னுக்கு வர வேண்டுமானால் எல்லோருக்கும் இருக்கும் எல்லா சவால்களும் எனக்கும் இருக்கு. வெற்றி என்பது எளிதில் கிடைத்து விட்டால் சுவாரஸ்யம் இருக்காது இல்லையா? அப்புறம் சலிப்பு எங்கிருந்து வரும்?"

எனச் சிரிக்கிறார் 'நகை' முகத்துடன் கீதா.

- புவனா

படங்கள் : ஜி.சுரேஷ்.



# எப்போது இந்தப் பெண்கள் மாறுவார்கள்?

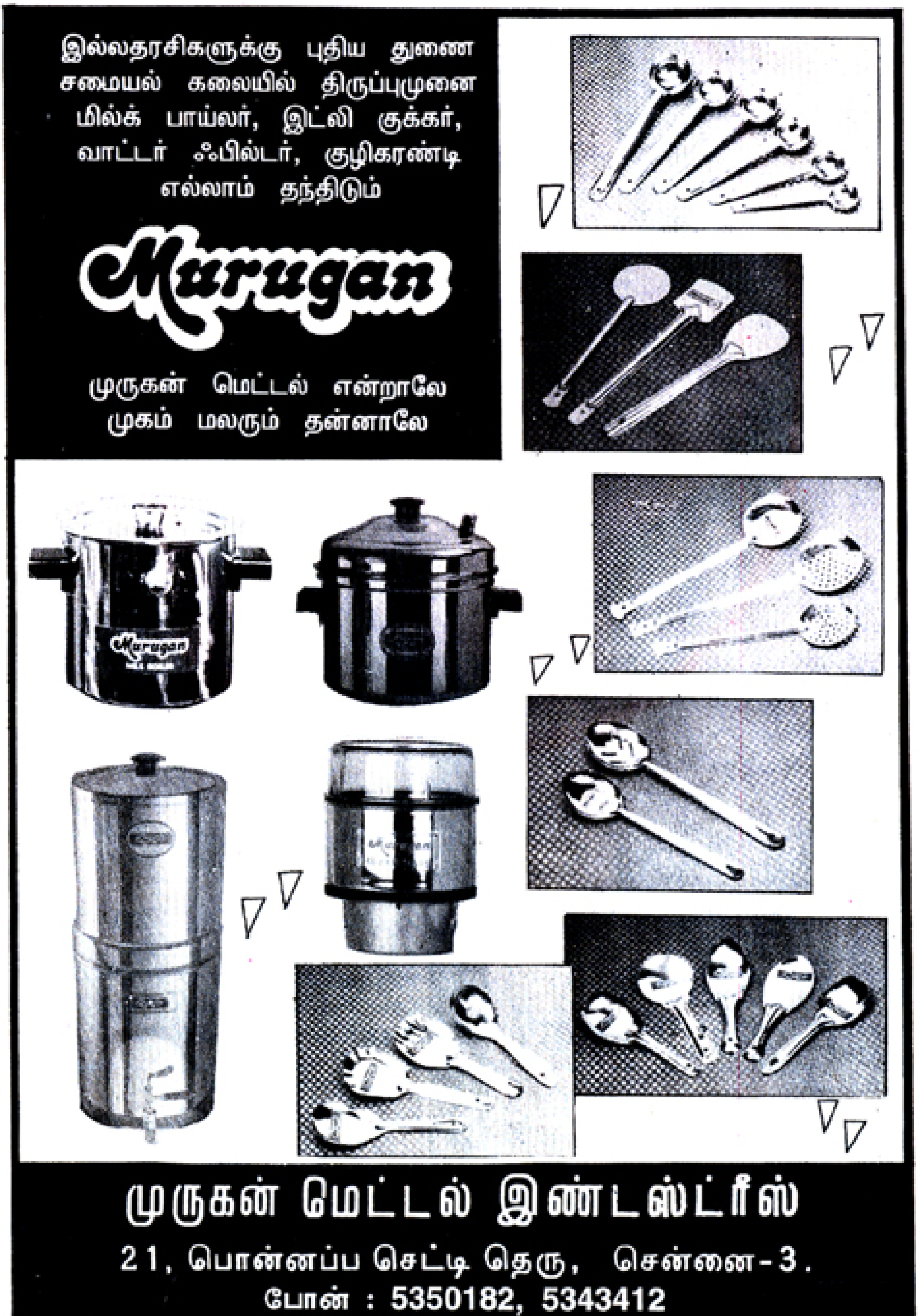
அப்படிப்பட்ட வேதனையைத் தாங்கி நிற்கும் பெண்களுக்கு, உடனிருக்கும் பெண்களே செய்யும் கொடுமைகள் இருக்கிறதே...

இங்கு பாதிக்கப்பட்ட ஒரு சகோதரி எழுதியிருக்கிறார். சற்று நீளமாக இருந்தாலும் 'எடிட்' பண்ணவே வேண்டாம் என விட்டு விட்டேன், நம் பெண் சமுதாயம் சிந்திக்கத்தான்...

- ஆசிரியர்

**க**ணவனை இழந்த பெண்களின் துக்கத்தை நாம் அறிவோம். சிலப்பதிகாரத்தில் இளங்கோவே- "மற்ற யார் மறைந்தாலும் இதோ இவரை அப்பாவா நினைச்சுக்கோ, அம்மாவா நினைச்சுக்கோ என்று ஆறுதல் சொல்ல முடியாத உறவு - கணவனை இழந்தோர்க்குக் காட்டுவது இல்....." என ஈடு செய்ய முடியாது துக்கம் எனக் கூறுகிறார்.

**எ**ன் 'டிபார்ட்மெண்டில்' என் கூடவே பணி புரியும் என் இரு சிநேகிதிகளும் கணவரை இழந்தவர்கள். என் கணவர் உயிரோடிருக்கும்போது, நான் அவர்களை மிக மிகப் பரிவோடும், பண்போடும்தான் நடத்துவேன். எங்கள் செக்‌ஷனில் நடக்கும் ஸ்ரீராம நவமி, சரஸ்வதி மற்றும் ஆயுத பூஜை தினங்களில் அவர்களுக்குத்தான் நான் முதலில் பூ, குங்குமம் வழங்குவேன். (சாதாரணமாக இவற்றுக்கான எல்லா ஏற்பாடுகளையும் நானதான் செய்வேன். கோலம் போடுவது, செக்‌ஷன்


இல்லதரசிகளுக்கு புதிய துணை
சமையல் கலையில் திருப்புமுனை
மில்க் பாய்லர், இட்லி குக்கர்,
வாட்டர் ஃபில்டர், குழிகரண்டி
எல்லாம் தந்திடும்
Murugan
முருகன் மெட்டல் என்றாலே
முகம் மலரும் தன்னாலே
Murugan
முருகன் மெட்டல் இண்டஸ்ட்ரீஸ்
21, பொன்னப்ப செட்டி தெரு, சென்னை-3.
போன் : 5350182, 5343412

மற்றும் சாமி படங்களை அலங்கரிப்பது, செக்ஷனை சுத்தப் படுத்துவது, பாட்டுப் பாடுவது, மிஷின்களுக்குப் பூ, குங்குமம் வைப்பது-, ஸ்வீட், கடலை பொரி, பழம் விநியோகிப்பது ஆகியவை). வேறு எந்தப் பெண் பூ, குங்குமம் வழங்கினாலும் என் இரு சிநேகிதிர்களைத் தவிர்த்து ஒதுக்கிவிட்டு, மற்ற பெண்களுக்கு மட்டுமே கொடுப்பார்கள். என்னவோ அவர்கள் இருவரும் மகாபாவம் செய்தவர்கள் போலும் இவர்களெல்லாம் மிகவும் புண்ணியம் செய்து இவ்வுலகில் வாழ அவதரித்து வந்தவர்கள் போலும், அவர்களை அவமதித்து நடந்து கொள்வார்கள். ஏன்தான் இப்படி ஏற்கனவே கணவனை இழந்து பரிதவிப்பவர்களை மீண்டும் தண்டிக்கிறார்களோ?

"நீதான் எங்களை எவ்வளவோ மரியாதையாக, அன்பாக நடத்துகிறாய். எந்த மாதிரியும் ஒரு சின்ன வித்தியாசம்கூட நீ காட்டுவதில்லை. உனக்கு எவ்வளவு பெரிய மனசு" என என் இரு தோழிகளும் கூறும்போதெல்லாம் நான் சொல்லுவேன் "நாம் எல்லோருமே கண்ணாடிக் கூட்டுக்குள் தான் இருக்கிறோம்" என்று. என் இன்னொரு சிநேகிதி என்னிடம் அடிக்கடி கூறிக் கொண்டே இருந்தாள், "நீ கணவனை இழந்த அந்த இரு தோழிகளிடமும் நெருங்கிப் பழகுவதே எனக்குப் பிடிக்கவில்லை. உனக்கும் வாழ்க்கையில் அந்த மாதிரி ஒரு நிலைமை வந்துவிடும்" எனக் கூறுவாள்.

நான் அவளுக்குப் புரியும்படி எடுத்துச் சொல்ல எண்ணிக் கூறினேன், "நீ சொல்வது மிகவும் தவறு. ஏன் அப்படிச் சொல்கிறாய்? அவர்கள் என்ன தவறு செய்தார்கள்? நம்மைப்போல் அவர்களும் பெண்கள். கணவர் இறந்துவிட்டால் எல்லா ஆசைகளையும் அவர்கள் மூட்டை கட்டி வைத்து விட வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பது எவ்வளவு கொடுமை? அவர்கள் என்ன உணர்ச்சிகளற்ற மரக்கட்டைகளா? பூ, பொட்டு வைத்துக் கொள்ளக்கூடாது. நல்ல புடவை கட்டக் கூடாது. யாரிடமும் சிரித்துப் பேசக் கூடாது என்று ஏன்தான் எல்லோரும் எதிர் பார்க்கிறார்கள்? சுமங்கலிகளுக்காவது பூ கொடுக்காமல் இருப்பார்கள் சில பேர். ஆனால் கணவனை இழந்த பெண்ணுக்குத் தப்பித் தவறி தெரியாமலோ, தெரிந்தோ யாராவது பூ கொடுத்து விட்டால் அதை முதலில் கண்டிப்பவர்கள் நம் பெண்கள்தான். வேறு யாருமில்லை" என காரசாரமாக அவளிடம் பதில் கூறி அவள் வாயை அடைத்தேன்.

"என்னவோ உன் இஷ்டம். நான் சொல்ல இன்னும் என்ன இருக்கிறது" என நொடித்துக் கொண்டாள் அவள்.

சில மாதங்களில் என் கணவர் உடல்நிலை சரியில்லாமல் "ப்ரெயின் ஹெமரேஜ்" வந்து இறந்துவிட்டார். என் சிநேகிதி என்னிடம், "பார்! நான் சொன்னபோதெல்லாம் நீ கேட்கவில்லை. இப்போது பார்! உனக்கும் அதே கதி!" என்றாள்.

"இது என்ன விசித்ரம்? பாவம்! என் கணவரின் சாவிற்கு அவர்கள் எப்படி பொறுப்பாவார்கள்? அவருக்கு ஆயுள் முடிந்து விட்டது! அவ்வளவுதான்!" என நான் பதில் சொன்னேன்.

**2.** எங்கள் வீட்டுக்கருகில், வருடா வருடம் என்னைக் கொலுவிற்கு, என் பாட்டுக்காகவே அழைத்து வெற்றிலை, பாக்கு, ரவிக்கைத் துணி கொடுக்கும் ஒரு மாமி, என் கணவர் இறந்தபின் என்னை கொலுவிற்கு அழைக்கவே இல்லை. ஏதோ ஒரு பொது நிகழ்ச்சியில் நாங்கள் ஒருநாள் சந்தித்தோம்.

"அநியாயம்! ஒவ்வொரு வருடமும் நீ வந்து எங்கள் கொலுவிற்கு அழகாகப் பாடுவாய். இந்த வருடம் பார். எப்படி ஆகி விட்டது" எனப் புலம்பினார்.

நான் அவருக்குப் பதில் கூறினேன். "ஏன் மாமி? நீங்கள்தான் இந்தமுறை என்னை அழைக்கவில்லை. எனக்கு என்ன! என் கணவர் இறந்தவுடன் என் பாடும் சக்தி போய் விட்டதா? நீங்கள் அழைத்திருந்தால் நான் வந்து பாடி இருக்க மாட்டேனா?" என்றேன். திகைத்து முழித்தார் அவர்.

**3.** இதேபோல் என் வயதே உடைய ஒரு பெண்மணி தன் மகளை என்னிடம் பாட்டுக் கற்றுக் கொள்ள அனுப்பினார். நான்கு வருடங்கள் தொடர்ந்து பணமும் வாங்காமல் மிகுந்த கஷ்டங்களுக்கிடையில் பல வேலைகளுக்கிடையேயும் அப்பெண்ணிற்குப் பாட்டுச் சொல்லிக் கொடுத்து வந்தேன். அப்பெண்மணி மிக மிக வற்புறுத்தியதால் இப்பொறுப்பை ஏற்றுக் கொண்டேன். அப்பெண்ணிற்குப் பாட்டே வரவில்லை என்பது வேறு விஷயம்!!

அவர்கள் வீட்டில் லக்ஷ்மி பூஜை, துர்கா பூஜை, விளக்குப் பூஜை மற்றும் கொலு, சரஸ்வதி பூஜை எல்லாவற்றிற்கும் என்னை மிகப் பரிவோடு அப்பெண்மணியின் மாமி யார் அழைப்பார், "நீ வந்து பாடினால்தான் எங்கள் பூஜை நிறைகிறது" என்றும் புகழ்வார்.

டீ.வியைத் துணியால் துடைத்தபின்,
சிறிய டூத் பிரஷ்ஷை லேசான
துணியால் மூடி, மூலைகளில்
துடைத்தால் தூசு சுத்தமாகி விடும்.
-நிர்மலா

நான் இப்படி அடிக்கடி அவர்கள் வீட்டில் சென்று பாடி வெற்றிலை, பாக்கு, பழம் மற்றும் பட்சணம், ரவிக்கைத் துணி, தேங்காய் பெற்று வருவதுண்டு.

ஆனால் என் கணவரின் மறைவிற்குப் பின் என்னுடன் பேசுவதையே அவர்கள் விட்டு விட்டார்கள். அந்தப் பெண்ணும் பாட்டுக் கிளாஸுக்கு வருவதில்லை.

**4.** என் இன்னொரு தோழி. என் அலுவலகத்திலேயே வேலை செய்பவள். என் கணவரின் மறைவிற்குப் பின் லீவு முடிந்து ஆபீஸ் போகத் தொடங்கி இருந்தேன். இந்த என் 'இருபது வருட சிநேகிதி' இன்னொரு பெண்ணுடன் என்னைப் பார்க்க என் செக்ஷனுக்கு வந்திருந்தாள்.

என் 20 வருடத் தோழி என் கால்களை சிறிது குனிந்து மிகவும் உன்னிப்பாகக் கவனிப்பதைக் கண்டேன். எனக்கு மிகவும் ஆச்சரியம்! அவள் ஏன் அப்படிக் கவனித்தாள் என்று உங்களுக்குப் புரிகிறதா? காலில் மெட்டி போட்டிருக்கிறேனா! இல்லை: கணவர் இறந்தபின் அதைக் கழற்றி விட்டேனா என்று அவளுக்குத் தெரிய அவ்வளவு ஆர்வம்! என்னையும் அறியாமல் மனம் மிக வலித்தது.

**5.** எனக்கு ஐந்து சகோதரிகள். நான் ஒருத்திதான் கணவரை இழந்தவள். இதனால் வீட்டில் நடக்கும் எத்தனையோ விசேஷங்களிலும், நிகழ்ச்சிகளிலும் அவர்கள் தடுமாறுவது எனக்குத் தெரியும். யாராலும் இயல்பாக, இயற்கையாக இருக்க முடியவில்லை. ஏன்? என்ன தவறு செய்தேன் நான்? கணவரை இழந்தது மட்டுமல்ல, இந்த சோதனைகளும் துக்கங்கள்தானே?

என் தங்கை வீட்டிற்கு, மெட்ராஸிலிருந்து வந்திருந்த என் அக்காவுடன் நானும் போயிருந்தேன். ஒரு தட்டில் வெற்றிலை, பாக்கு, புடவை வைத்து அதை என் அக்காவுக்குக் கொடுக்குமுன் என் தங்கை, "இதோ பார்! புடவை, நன்றாக இருக்கிறதா, அக்காவுக்கு!" என என்னிடம் கூறி விட்டு அக்காவை மட்டும் பூஜை அறைக்குள் அழைத்துச் சென்றாள் அதைக் கொடுப்பதற்கு. நான் எப்போதும் போல துக்கத்தை மனதில் அடக்கி, எதுவுமே நடக்காததுபோல வாசலுக்கு வந்து நின்று, அவர்களுக்காகக் காத்துக் கொண்டிருந்தேன்.

**6.** என் இன்னொரு தங்கையின் 12 வயதுப் பெண் பூவைக் கிள்ளி எனக்குக் கொடுத்து விட்டாள் என்று என் தங்கை அவளைக் கண்டித்தது மட்டுமின்றி, என்னிடம், "உனக்குப் பூ கொடுக்கக் கூடாது என்று அவளுக்குத் தெரியவில்லை" என்று மன்னிப்புக் கேட்கும் பாவனையில் என்னிடம் கூறினாள்!!

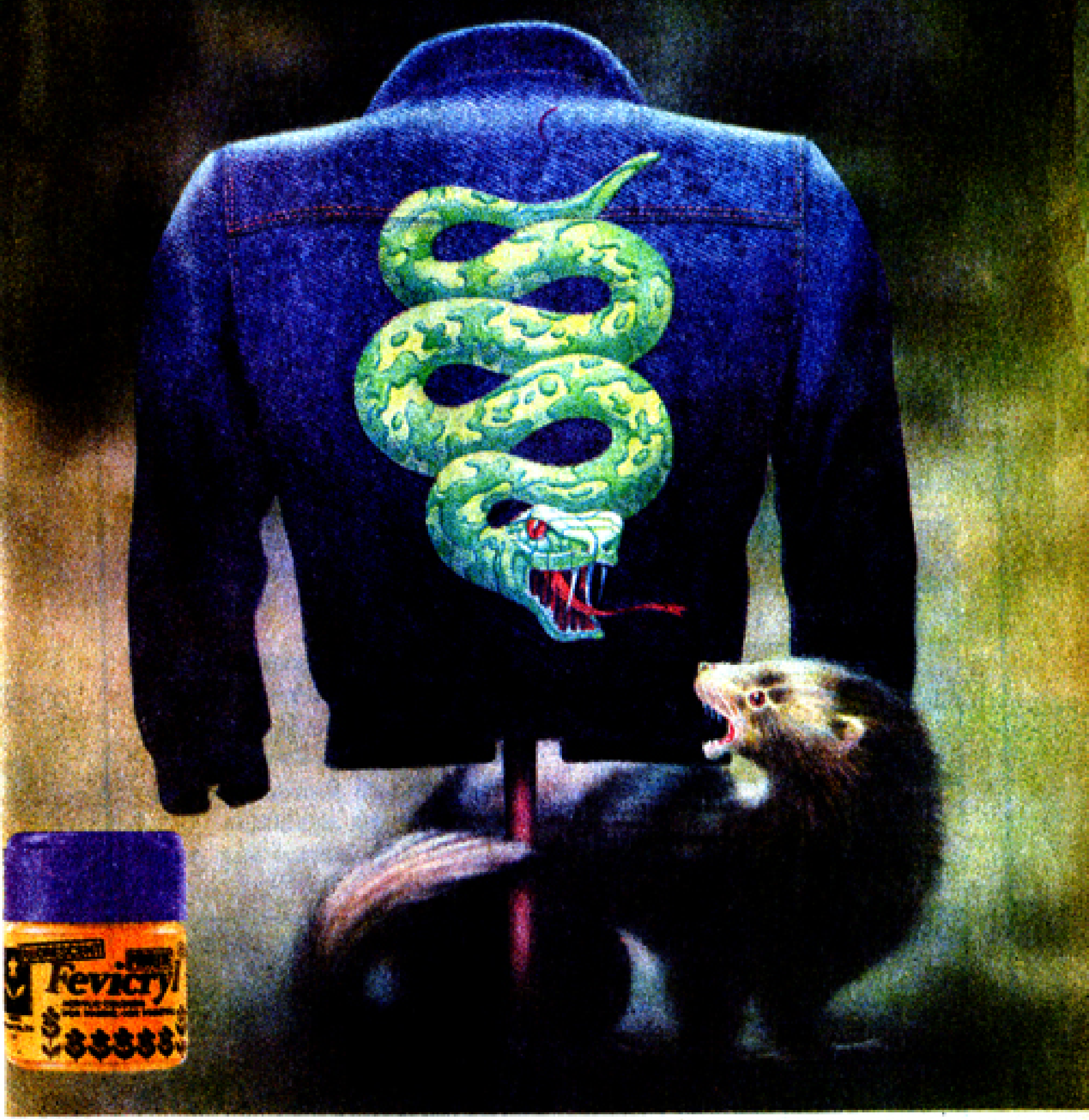
**7.** இன்னொருமுறை நானும் என் ஒரு தங்கையும் என் தாய் வீட்டிலிருந்து கிளம்பிக் கொண்டிருந்தோம். அங்கிருந்த என் தமக்கை ஒரு தட்டில் வெற்றிலை, பாக்கு (எனக்கும் சேர்த்துத்தான்!) எடுத்து வந்தாள். முதலில் எனக்குக் கொடுத்துவிட்டு. எனக்குத் தெரியாமல், தன் இடுப்பில் ஒளித்து, மறைத்து வைத்திருந்த குங்குமச்சிமிழை மறைவாக எடுத்து என் தங்கைக்குக் கொடுத்து விட்டுப் பிறகு வெற்றிலை, பாக்கை அவளுக்குக் கொடுத்தாள்! ஏன்? அதைத் தட்டிலேயே வைத்திருந்தால் என்ன? அதை நான் தொடக் கூடாதா? உலகமே அழிந்துவிடுமா? யார் இவர்களுக்கெல்லாம் இப்படியெல்லாம் செய்யச் சொல்லிக் கொடுத்தார்கள்? யாரும் சொல்லாமலேயே இப்படியெல்லாம் செய்ய மட்டும் எப்படித் தெரிகிறது? இதில் மட்டும் எல்லோரும் ஏன் ஒரே மாதிரி இருக்கிறார்கள்? இது மிகவும் முக்கியமான, கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய விஷயம் போல் சின்னக் குழந்தைகளுக்கும் எப்படிச் சொல்லிக் கொடுக்கிறார்கள்?

இப்படி எங்கள் வீட்டிலேயே என் சொந்தச் சகோதரிகள் செய்யும்போதுதான் எனக்கு மிக வேதனையாக இருக்கும். மிகவும் நொந்து போய் விடுவேன். ஏதாவது ஒரு சுப நிகழ்ச்சி என்றால் அவர்கள் செய்யும் டிராமாவைப் பார்க்க வேண்டுமே! எனக்குத் தெரியாமல் பூவை மற்றவர்களுக்குக் கொடுப்பதும், வெற்றிலைப் பாக்கு, குங்குமம், மஞ்சள் கொடுக்க நழுவுவதும்! அவர்களைச் சங்கடத்தில் ஆழ்த்த வேண்டாம் என்று பெரும்பாலும் நான் அந்த இடத்தில் நிற்பதில்லை. முதலில் எல்லாம் எந்தக் கல்யாணம், எந்த விசேஷம் என்றாலும் எனக்கு இருந்த முக்கியத்துவம் இப்போது கிடையாது.

என் இருபது வயது மகள் என்னை எத்தனை கேள்வி கேட்கிறாள்?

"ஏனம்மா! இதற்கெல்லாம் உன்னைக் கூப்பிடுவதில்லை? நீ ஏன் எதற்கும் முன்னே நிற்பதில்லை? மற்ற உன் அக்கா, தங்கைகள் எல்லோரும் முன்னே எல்லாவற்றிற்கும் போகிறார்கள்? நீ என்ன மிகவும் கெட்டவளா? பார்க்கப் போனால்: எல்லோரையும்விட நீதான் மிகவும் நல்ல மாதிரியாக இருக்கிறாய்? எத்தனை வேலைகள் செய்கிறாய்? எல்லோரிடமும் மிகவும் கலகலப்பாகப் பழகுகிறாய்? ஜோக்குகள் அடித்து எல்லோரையும் சிரிக்க வைத்துக் கவர்கிறாய்?" இப்படியெல்லாம் கேட்கும் என் மகளிடம் நான், துக்கத்தை எல்லாம் மனதில் அடக்கிக்

"என்னுடைய ஃபெவிக்ரில் ஃப்ளோரசென்ட் கலர்கள் பொருள்களை உயிர்த்தெழச் செய்கின்றன!"






கலர்கள், விறுவிறுப்பூட்டும் வண்ணங்கள், கண்களுக்கு இனியதோர் விருந்து. ஷேடுகளிலே உங்களை ஆச்சரியத்தில் திகைக்கச் செய்யும் ஃபெவிக்ரில் ஃப்ளோரசென்ட் கலர்கள். மீடியம் எதுவும் தேவையில்லை. பாட்டிலிலிருந்து நேரடியாக பரப்பு மீது உபயோகிக்கக் கூடியது. ஃபெவிக்ரில் ஃப்ளோரசென்ட் கலர்கள்தனை உங்களுக்கு விருப்பமான ஃபெவிக்ரில் அக்ரிலிக் வண்ணங்களுடன் உபயோகித்தால், உங்கள் டிசைன் மேலும் சிறப்பாகத் திகழும்.

**சாதாரண தோற்றத்தை கண்கவர் ஒன்றாக்கிடுங்கள்!**

பிடிலைட்
**ஃபெவிக்ரில்**
ஃப்ளோரசென்ட்
ஃபாப்ரிக்/ஆர்ட் பெயின்டிங்கிற்கு

---

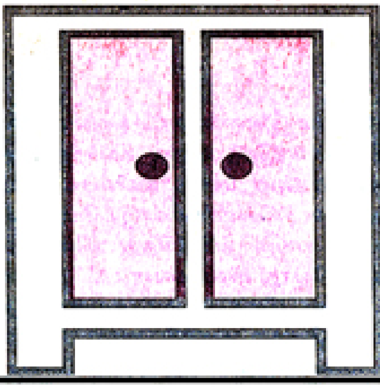
இலவச ஃப்ளோரசென்ட் டிசைன்களுக்கு இந்த கூப்பனை (ஆங்கிலத்தில் அல்லது இந்தியில்) பூர்த்திசெய்து அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : ஃப்ளோரசென்ட், அஞ்சல் பெட்டி எண் : 17437, பம்பாய் 400 059.

பெயர் : ______________ வயது : __________ தொழில் : __________

முகவரி : ______________________________

பிடிலைட் தயாரிப்பு

MM



மர பீரோ, ஷெல்ஃப் போன்ற இடங்களிலும் மூலைகளில் டூத் பிரஷ்ஷை பயன்படுத்தி சுத்தம் செய்யலாம்....

— நிர்மலா

கொண்டு ஏதோ கூறி மழுப்புகிறேன்.

இந்த மாதிரி எத்தனை நிகழ்ச்சிகள்? ஏன் இத்தனை வேதனைகள்? இந்த மஞ்சள், குங்குமம், பூவில் இத்தனை சோகங்கள்? கணவனை இழந்த பெண்களை ஏன் இத்தனை பேரும் கங்கணம் கட்டிக் கொண்டு, ஒற்றுமையாக! புண்படுத்துகிறார்கள்? என் சிநேகிதிகள் எத்தனையோ முறை இதைப் பற்றி என்னிடம் பேசி உள்ளார்கள். ஒருத்தி கணவரின் மறைவிற்குப் பின் எந்த வீட்டிற்கும் யார் வந்து எதற்கு அழைத்தாலும் போவதே இல்லை. எனக்கு இது மிக மிக அவமானமாக இருக்கிறது" என்பாள். வீட்டிற்கும் அவள் யாரையும் அழைப்பதில்லை. ஒருமுறை அவள் தாய் மிகவும் வற்புறுத்தினார்கள் என்று சில அக்கம்பக்கத்துப் பெண்களை அழைத்தாள் ஒரு விசேஷத்திற்கு. கிளம்புமுன் இவள் குங்கு மச்சிமிழை நீட்டியவுடன் "நீங்கள் அதைக் கீழே வைத்து விடுங்கள்! நாங்கள் எடுத்துக் கொள்கிறோம்!" என்றாள் ஒரு பெண்!! அவ்வளவுதான் அன்றிலிருந்து இன்றுவரை அவள் யாரையும், எக்காரணத்திற்காகவும் வீட்டிற்கு அழைப்பதே இல்லை! யாராவது தப்பித் தவறி வந்தாலும் குங்குமம் கொடுப்பதில்லை.!

இப்படி எத்தனை நிகழ்ச்சிகள்? என் போல் கணவரை இழந்த பெண்களைக் கேட்டால் இதைவிட பயங்கரமான அனுபவங்களைக் கூறலாம்.

என் சந்தேகம் இதுதான்-

முதல்நாள் வரை மரியாதைக்குரியவளாக இருப்பவளுக்கு, கணவர் இறந்துவிட்டால், அடுத்த நாளிலிருந்து ஏன் இப்படிப்பட்ட கொடுமைகளை தெரிந்தும் தெரியாமலும் நம் சுற்றம் கொடுக்கிறது? எந்த ஒரு ஆண் மகனுக்காவது மனைவி இறந்துவிட்டால் இப்படிப்பட்ட வேதனைகள் ஏற்படுகின்றதா? அவனை எல்லோரும் எப்போது மறுமணம் என்று வேறு கேட்டு வற்புறுத்துகிறார்கள்?

கணவனை இழந்து ஒரு மகனுக்குத் தாயான என் தோழி பற்றி எப்போதும் என் தங்கை (இவளுக்கும் அவள் சிநேகிதிதான்) அடிக்கடி வருத்தப்பட்டுக் கூறுவாள். "ஏன் அவள் மறுமணம் செய்து கொள்ளக் கூடாது?" என்று. என்னிடமும் இதைப் பற்றி அப்படித் தப்பித் தவறிக் கூடக் கூற மாட்டாள். அதாவது எனக்கு மறுமணத்திற்கு எந்தத் தகுதியும் இல்லை என்பது அவள் நினைப்பு. என் சிநேகிதி என் வயதே ஆனாலும், மிக அழகி. ஆனால் நான் பார்ப்பதற்கு சுமாராகத்தான் இருப்பேன். அதனால்தான் அப்படி நினைக்கிறாளோ என்று எனக்குத் தோன்றும்.

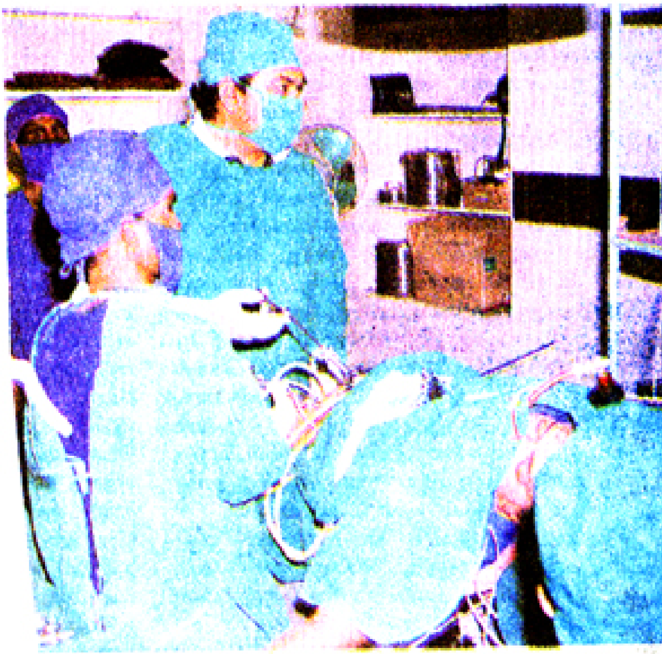
இப்படி எத்தனையோ பிரச்சினைகளுக்கிடையில் காலம் தள்ள வேண்டி உள்ளது. இவற்றால் வேறு எத்தனையோ முக்கியமான பெரிய பிரச்னைகளில் கவனம் செலுத்த முடியாமல் மனம் மிகவும் தடுமாறுகின்றது. எவ்வளவோ கஷ்டப்பட்டு சேர்த்து வைத்துள்ள மன உறுதி இந்த மாதிரி மற்றவர்களின் அலட்சிய, ஆணவ, இமிர்ப் போக்கினால், மனம் குழம்பித் தவித்து, இழக்க நேரிடுகிறது. என்ன செய்வது? என்ன செய்வது? என்று எப்போதும் மனம் தவிக்கிறது. கணவரின் போட்டோவை வைத்துக் கொண்டு.. "ஏன் இப்படி அனாதைகளாக எங்களை விட்டுப் போனாய்?" என்று கதறத் தோன்றுகிறது. எந்தத் தவறும் செய்யாத நமக்கு ஏன் இந்தத் தண்டனை என்று மனம் அழுகின்றது. எந்தப் பொதுநிகழ்ச்சிகளிலும் வீட்டு விசேஷங்களிலும் கலந்து கொள்ளாமல் இருக்க முடியுமா? ஒரு நல்ல புடவை கட்டிக் கொண்டால், ஐயோ! இதற்கு நமக்குத் தகுதி இல்லையோ? என்று மனம் கூசுகிறது. வெளியிடங்களுக்கு எத்தனையோ வேலைகளுக்காக போகத் தானே வேண்டியுள்ளது: எல்லாவற்றிற்கும் மேல் நம் குழந்தைகள் அடையும் மனக் குழப்பம்? இதுதான் எனக்கு மிகமிக வேதனையளிக்கக்கூடிய விஷயம்.

என்னவோ, மிகப் பெரிய தவறு செய்துவிட்டவர்கள்போல், கொலைக்குற்றம் செய்துவிட்டவர்கள்போல் கூசிக் குறுக வேண்டி உள்ளது. அவமானமாகவும் உள்ளது.

எத்தனையோ மாற்றங்கள் சமுதாயத்தில் ஏற்பட்டிருந்தாலும் இன்னும் இந்த விஷயத்தில் நம்மவர்கள் ஏன் இப்படி மாறாமல் இருக்கிறார்கள்? எப்போது இந்த மாற்றம் உண்டாகும்?

-விஜயா

டாக்டர்கள் செய்யும் பரபரப்பான மேஜர் ஆபரேஷன் வெற்றிக்கு டாக்டரின் திறமையைப் பாராட்டும் நாம், அந்த மருத்துவ வெற்றிக்குப் பின்னால் டாக்டரின் திறமைக்கு உறுதுணையாய் உதவும் நவீன மருத்துவ சாதனங்கள் பற்றியும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். எனவே அதனை அறியும் எண்ணத்துடன் திருச்சி தில்லை நகர் மெயின் ரோட்டில் 'ஷானவாஸ் நர்சிங் ஹோம்' நடத்தி மருத்துவ தொண்டினை மக்கள் பாராட்டும்படி செய்து வரும் டாக்டர் ஏ. ஜமீர்பாஷா அவர்களைச் சந்தித்தோம். திருச்சியில் முதன்முதலாக 'லேப்ரோஸ் கோபி அறுவை சிகிச்சை' முறையை அறிமுகம் செய்து ஆயிரக்கணக்கான ஆபரேஷன்களை வெற்றிகரமாக செய்து வரும் டாக்டர் ஜமீர் பாஷாவிடம் இந்த அபாரமான வெற்றிக்குப் பின்னே இருக்கும் அற்புதமான நவீன மருத்துவ சாதனம் பற்றிய விளக்கம் கேட்டோம்.



### லேசர்... லேசான விஷயம் இல்லை....

கத்தி- ரத்தம் இன்றி செய்யப்படும் லேப்ரோஸ் கோப் அறுவை சிகிச்சைக்கு உதவும் லேசர் (Lacer) எனும் கதிர் இலக்க மருத்துவ சாதனம் பல்வேறு ஆபரேஷன் களைச் செய்யவும் பயன்படுகிறது. பார்ப்பதற்கு 'வாஷிங் மிஷின்' போல் இருக்கும் இந்த லேச ரின் உபயோகம் இந்த நவீன மருத்துவ உலகில் லேசான விஷயம் இல்லை. லட்சக்கணக்கான ரூபாய் மதிப்புள்ள இந்த விலை உயர்ந்த சாத னம் விலைமதிப்பற்ற மனித உயிரைக் காப் பாற்றும் அறுவை சிகிச்சைகளில் இப்போதெல் லாம் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது. லேசரை பயன்படுத்தும் போது மிகக் கவனமாக இருக்க வேண்டும். நான் இந்த லேசர் சாதனத்தை ஜெர்மனியில் இருந்து வாங்கி வந்து 1994-ல் திருச்சியில் முதன் முதலாக அறிமுகம் செய்து நல்ல வரவேற்பு பெற்று விட்டேன்.

### விசேஷ கண்ணாடி :

லேசரை இயக்கும் போது இருபதாயிரம் ரூபாய் மதிப்புள்ள சிறப்புக் கண்ணாடி அணிந்துதான் இயக்க முடியும். லேசரின் 'KRYPTON' எனும் ஒளிக்கற்றையை விசேஷ கண்ணாடி இல்லாமல் பார்த்தால் கண்ணின் விழித்திரையை அது பாதித்து விடும். லேசரின் கதிர் இயக்கம்தான் நோயுற்ற திசுக்களை வெட் டுவதற்கும், ரத்தக் குழாயில் இருந்து ஏற்படும் ரத்தக் கசிவினை நிறுத்துவதற்கும் பயன்படுகிறது.

# லேசர் –லேசான





## சிறுநீரக கல் அகற்றி...

சிறுநீரகத்தில் ஏற்படும் கற்கள், கட்டிகள், நீர்ப்பையில் உண்டாகும் PRUSTATE எனும் கட்டி இவற்றை CYSTOSCOPE எனும் உள் நோக்கிக் கருவி கொண்டு லேசர் மூலம் எளிதாக நீக்கி விடலாம்.

உணவுக் குழாயில் புற்று நோய் தாக்கி உட்குழாயினை அடைத்துவிடும். இதனால் உணவினை விழுங்க முடியாமல் நோயாளிகள் அவதிப்படுவார்கள்.

லேசர் கதிரினை உள்நோக்கிக் குழாய் மூலம் செலுத்தி புற்றுநோயினை வாயு வேகத்தில் அகற்றி நோயாளி கஷ்டம் இன்றி சாப்பிடும்படி செய்யலாம்.

## ரத்த வாந்தியை....

லேசரின் கதிர் இயக்கம் ரத்தக் கசிவை நிறுத்தி விடும் என்பதால் ரத்த வாந்தி எடுப்போரை காப்பாற்ற லேசரினை எண்டாஸ்கோப் மூலம் உள்நோக்கி இரத்தக்கசிவு ஏற்படும் ஊற்றில் கதிரினைச் செலுத்தி ரத்த வாந்தியை நிறுத்தி நோயாளிக்கு புனர்வாழ்வு அளிக்கலாம். லேசரின் கதிர் இயக்கத்திற்குத் திசுக்களை இரண்டாக பிளக்கும் சக்தி உள்ளதால் கூர்மையான கத்திக்குப் பதில் லேசர் பயன்படுகிறது. மற்ற CAUTERY அல்லது தையல் இல்லாமல் செய்யும் கருவிகளை விட பன்மடங்கு லேசர் மூலம் நூதனமாக, நளினமாக திசுக்களை அகற்ற முடிகிறது. லேசரினால் ரத்தம் வீணாகாமல் ஆபரேஷனுக்கு ரத்தம் கொடுக்க வேண்டிய அவசியமும் இல்லாமல் போகிறது.

## கர்ப்பப்பை கட்டிகளை....

பெண்களுக்குப் பெரும் துன்பம் உண்டாக்கும் கர்ப்பப்பை கட்டிகளை ஆபரேஷன் செய்துதான் அகற்ற வேண்டும் என்ற அச்சம் இன்றி, லேசர் கொண்டு கர்ப்பப்பை கட்டிகளை சிதைத்து கூழாக்கி எடுத்து விடலாம். இதனால் கர்ப்பப் பைக்கோ, அதன் அருகில் உள்ள சூல் பைக்கோ, கிளை குழாய்களுக்கோ எந்த பாதிப்பும் வராது. கர்ப்பப்பை வாயில் உள்ள கட்டிகளையும் லேசர் மூலம் HYSTEROSCOPE எனும் கருவி கொண்டு எளிதில் நீக்கி விடலாம்.

## நீரடைப்பு நீங்க....

ஆண்களுக்கு நீர்பையில் PROSTATE எனும் உறுப்பில் கட்டி ஏற்பட்டு நீரடைப்பு உண்
துன்புறுவர். CYSTOSCOPE எனும் உள்நோக்கி கருவி கொண்டு லேசர் மூலம் உருக்கி நீரடைப்பை நீங்க வைக்கலாம். நீர்ப்பையில் புற்றுநோய் கட்டிகள் வந்தால் லேசர் மூலம் அவற்றைக் கரைத்து வெளியே எடுத்து விடலாம்.

## கண் பாதிப்பு நீங்க...

நீரழிவு - சர்க்



# விஷயம் இல்லை!

கண்ணாம்பு டப்பா அடிக்கடி சீக்கிரம் காய்ந்து விடும். அப்படிக் காயாமல் இருக்க தேங்காய் உடைத்த இளநீரை கண்ணாம்பு பாட்டிலில் சிறிது ஊற்றி வைத்தால் சீக்கிரத்தில் கண்ணாம்பும் காயாது. வாயும் புண்ணாகாது. இது என் சொந்த அனுபவம்.

- எம். ஷியாமினா

கரை வியாதி உள்ளவர்களுக்கு கண்களில் விழித்திரையில் ரத்தக்கசிவு ஏற்படுவது உண்டு. இத னால் பார்வை பாதிக்கப்படலாம். லேசர் மூலம் இந்த ரத்தக் கசிவை நுணுக்கமாக துல்லியமாக நிறுத்தி பார்வை பாதிப்பு ஏற்படாமல் செய்து விடலாம். இதுபோல் மூளையில் ஏற்படும் ரத்தக் கசிவையும் லேசர் கொண்டு நிறுத்தி நோயாளியை காப்பாற்றலாம். மூளையில் ஏற்படும் ரத்தக் கசிவையும் லேசர் கொண்டு நிறுத்தி நோயாளியை காப்பாற்றலாம்.

## மூலநோய் முற்றிலும் அகல....

மூலநோயினால் ஆசன வாயில் இரத்தக் குழாய்கள் சுருண்டு, பெருத்து மலம் கழிக்கும் போது ரத்தப் பெருக்கு ஏற்படும். இதனால் நோயாளி உட்கார முடியாமல், இரத்த சோகையும் அசதியும் பலவீனமும் உண்டாகி துன்புறுவர். லேசர் சிகிச்சை மூலம் மூலத்தை உருக்கி எடுத்து விடலாம். இதனால் எந்தப் பின் விளைவுகளும் வராது. மலம் எளிதாக வெளியேறும் வாயு பிரியும். உணவு சுலபமாக ஜீரணம் ஆகும்.

## தோல் கட்டிகளை....

தோலிலே ஏற்படும் கட்டிகள், பிறவி மச்சங்கள், பச்சை குத்திய தழும்புகள் போன்றவற்றை லேசர் சிகிச்சை மூலம் முழுமையாக அகற்றி விடலாம்.

## அறுவை சிகிச்சைக்கு உதவி...

நான் லேப்ரோஸ்கோப் அறுவை சிகிச்சை மூலம் பித்தப்பை கற்கள், பித்தப்பை அழற்சி, இரைப்பைப் புண், இரைப்பை அடைப்பு, அப்பெண்டிசைடிஸ், குடல்வால் அழற்சி கர்ப்பப்பை கோளாறுகள், சூல்பை கட்டிகள், குழந்தையின்மையால் ஏற்படும் கர்ப்பப்பை கோளாறுகள் குடல் இறக்கம், ஹெர்னியா (ஆண்களுக்கு நரம்பு சுருண்டு ஏற்படும்) ஆண்மை தன்மை குறைவு, நீர்ப்பை, நீர்த்தாரை கற்கள், இனம் கண்டறிய முடியாத வயிற்றுவலி, வயிற்றுக்குள் உள்ள கட்டிகள் போன்ற பல் வேறு வியாதிகளை குணப்படுத்தி வருவதற்கு ஆபரேஷனில் லேசர் முக்கிய பங்குவகித்து வருகிறது. எனது இந்த லேசர் லேப்ரோஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சையை மற்ற டாக்டர்களுக்கும் கற்றுத் தந்து வருகிறேன். இந்த லேசர்.... லேப்ரோஸ்கோபி பற்றி அறிந்து தமிழ்நாட்டின் பல ஊர்களில் மட்டுமின்றி வெளிமாநிலங்களில் இருந்தும் எனக்கு 468176 (அ) 29350 நம்பர்களுக்கு போன் செய்து முன் அனுமதி பெற்று வந்து குணமாகிச் செல்லும் நோயாளிகள் பலர் உள்ளனர்."

டாக்டர் ஜமீர்பாஷா நமக்கு லேசர் பற்றி விளக்கம் தந்ததும், அவர் கூறியது போல் லேசர் லேசான விஷயம் அல்ல... மருத்துவ உலகிற்குக் கிடைத்த பொக்கிஷம் என்பதை புரிந்து கொள்ள முடிந்தது.

- ஆர். சுமதி

அதிக அளவில் நல்லெண்ணெய் ஆட்டியோ, வாங்கியோ வைத்திருப்பவர்கள் 10 கொத்து கறி வேப்பிலையைப் போட்டு இரண்டு நாட்கள் வெய்யிலில் காயவைத்து எடுத்து வையுங்கள். காரல் அடிக்காமல் இருப்பதோடு வாசனை ஆளை தூக்கும்.

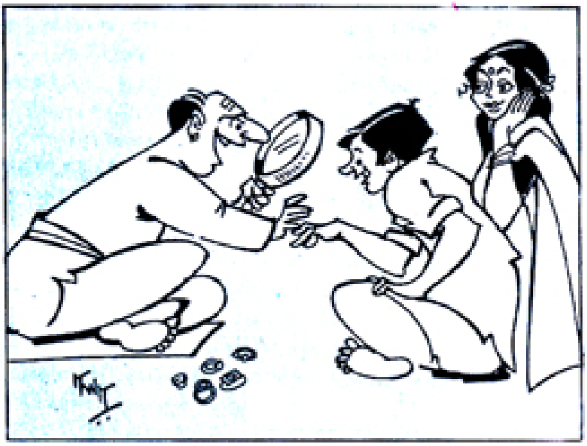
– ஆர். பானுமதி

# வாழ்வை வளமாக்குமா அதிர்ஷ்டக் கல்?

**வா**ழ்வை வளமாக்கும் அதிர்ஷ்டக் கல்! போட்டியில் பரிசு பெற்ற இக்கட்டுரையாளர்களுக்கு ரூ.500/- மதிப்புள்ள வண்ண முத்துமாலை செட்டினைப் பரிசாக அளிப்பவர் சென்னை தி.நகர் வடக்கு உஸ்மான் ரோட்டில் ஏ.ஆர்.ஆர்.காம்ப்ளெக்ஸ் எதிரில் இருக்கும் ஜெய்ப்பூர் ஜெம்ஸ் இன் உரிமையாளர் ராஜேந்திர குமார் எம்.மேத்தா.

## தலையெழுத்தை யாரால் மாற்ற முடியும்?

**அ**திர்ஷ்டக் கல் அணிவதால் மட்டும் நம் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் கஷ்டம் நீங்கு



என்றால் எல்லோரும் அணிந்து கொண்டு வெற்றி அடைவார்கள். நாம் பிறக்கும் முன்பே நம் தலையின் எழுத்து பகவான் எழுதியதை எந்தக் கல்லாலும் மாற்ற முடியாது என்பதை நான் என் சொந்த அனுபவத்தில் உணர்ந்து கொண்டேன்.

என் கணவர் தனியார் கம்பெனியில் வேலை செய்து கொண்டிருந்தார். வருமானம் பற்றாக்குறைக் காரணமாக நாங்கள் மிகவும் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருந்தோம்.

எனக்கு ஜோசியத்தில் நம்பிக்கை உண்டு. எங்களுக்குத் தெரிந்த ஜோசியரிடம் போய் கேட்டோம். அவர்கள் என் கணவருக்குத் தோஷம் இருக்கிறது. அவர் ராசிக்கேற்ற புஷ்பராகம் கல்லை வெள்ளியினால் செய்த மோதிரத்தில் பதித்து அணிந்து கொள்ளுங்கள் என்றார். நாங்களும் நம்பிக்கையோடு அதுபோல் செய்து அணிந்து கொண்டோம். என் கணவர் நம்பிக்கையோடு இருந்தார். அந்த மோதிரம் அணிந்து மூன்று வாரங்கள் ஆகியிருக்கும். என் கணவர் வேலைக்குச் சென்றவர் திரும்பி வந்தார். காரணம் போனஸ் பிரச்சனை காரணமாக முதலாளி எந்தப் பேச்சுவார்த்தையும் பேச விரும்பாமல் கம்பெனியையே ஒருவழியாக மூடி விட்டார்கள் என்பதுதான். எப்படி இருக்கும் பாருங்கள். இதைவிட வேறென்ன கஷ்டம் எங்களுக்கு வர வேண்டும். திரும்பவும் ஜோசியரிடம் சென்று கேட்டதற்கு திருநள்ளாறு சென்று வரும்படி கூறினார். அந்த அளவுக்கு வசதியில்லாத காரணத்தினால் மனம் நொந்து போயிருந்தோம். அதிர்ஷ்டக்கல் எங்களை காப்பாற்றி இருக்கக் கூடாதா? தலையெழுத்தை யாரால் மாற்ற முடியும்? ஆனால் கடவுள் மேல் நான் வைத்த நம்பிக்கை மட்டும் சிறிதளவும் குறையவில்லை. தொடர்ந்து ஒரு வருட கஷ்டத்திற்குப் பின் என் கணவருக்கு நல்ல வேலை கிடைத்தது. அது தெய்வச்சக்தியால் தானே அன்றி எந்தக் கல்லாலும் இல்லை.

-சி.சித்ரா,
புதுப்பாக்கம் கிராமம்.

## அனைத்தும் நீல நிறமே!

**சா**தாரண பதவியில் அமர்ந்த என் தந்தையின் மாத வருமானம் மிகவும் சொற்பம். உடலில் நோய் வேறு. வாழ்க்கையிலேயே குழப்பமான நேரம்



# கல் நெஞ்சத்தையும் கரைய வைத்த கல்

**எ**ன் கணவருக்கு ஜோஸியம், ஜாதகம் பார்ப்பது முதலியவற்றில் நல்ல நம்பிக்கையுண்டு.

அது.

ஜாதக ஆராய்ச்சி, அதிர்ஷ்டக்கல் உபயோகிக்கும் முறையை உபதேசிப்பது போன்றவற்றில் உள்ளார்ந்த ஈடுபாடு கொண்ட புரோகிதர் ஒருவர் என் தந்தையின் நெருங்கிய நண்பர். மோதிரம் அணிய வைத்த அவரே இன்றைய எங்கள் உன்னத நிலைக்குக் காரணம்.

எல்லா மதத்தினரும் இரத்தினம் அணிகின்றனர். நவமணிகளில் நீலக்கல்லும் அடங்கியது. முத்தும் பவளமும் கடலில் விளைபவை. வைரம் தவிர மற்ற ஆறு வகை இரத் தினங்களும் தாதுக்கள் என்று கூறப்படும். தாதுக்களால் உருவான நம் உடலுக்குக் கற்கள் பொருத்தமானவையே. ஒருவரின் ராசிக்கோ பிறந்த நட்சத்திரத்திற்கோ ஏற்றதும் மாக படாததுமான இரத்தினம், கற்களைப் பற்றி நன்கு அறிந்தவர்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட வேண்டும். சருமத்துடன் தொடர்பு கொள்ளுமாறோ மோதிரத்தின் அடிப்பாகத்தை சிறு துவாரத்துடனேயே அமைத்தால் கிரகத்தின் ஒளி இரத்தினம் வழியாக உடலில் பாய்ந்து நன்மை தரும்.

ஒவ்வொரு இரத்தினமும் ஒவ்வொரு ஆற்றல் வாய்ந்தது. உலகத்தில் அதிகமாக ஆட்கொண்டிருக்கும் நிறம் நீலம். மயிலின் கழுத்து, வண்டுகளின் இறகு, சிவபெருமானின் கண்டம், திருமாலின் திருமேனி, காயாம்பூ, கடல், நிர்மலமான வானம் அனைத்தும் நீல நிறமே! மகரமும் கும்பமும் சனிக்கிரக ராசிகள். சனி கிரகத்தின் வலிமையைத் தருவது நீலம். மோசேஸ்க்கு (Moses) இறைவன் அருளிய 'பத்து கட்டளைகள்' (Ten Commandments) நீலக் கற்பாறைகளில் செதுக்கப்பட்டதாம்.

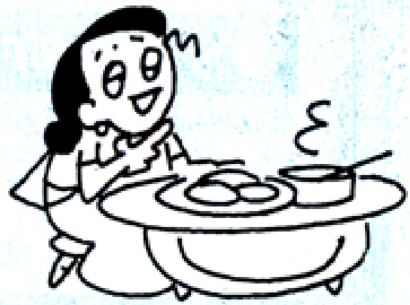
பொதுவாக உலோகங்கள் மருத்துவ நன்மை அளிக்கும். சில உலோகங்கள் அதிர்ஷ்டத்தை அள்ளித் தருபவை. இராசிக்குரிய கிரகம் எந்த உலோகத்தின் தன்மை கொண்டதோ அந்த உலோகத்தில் இரத்தினத்தை பதித்தல் வேண்டும். உடலிலுள்ள ஐம்புலன்களும் நன்கு இயங்க தங்கம், வெள்ளி, தாமிரம், பித்தளை, இரும்பு ஆகிய பஞ்ச உலோகங்களை ஒருங்கிணைத்தும் கல் மோதிரம் உண்டாக்குகிறார்கள் சிலர்.

உயிருள்ள கற்களால் வாழ்க்கையில் நல்ல மாற்றங்கள் வாய்க்கும் என்பதற்குப் போதுமான சான்று- 'கல் மோதிரம் அணிந்தபின் பாதகமாயிருந்த அத்தனையும் வெற்றி முகமாகத் திரும்பியதே' என்கிறார் என் தந்தை. மேலும் 'பொருளாதார குறைபாடுகள் முற்றிலும் நிவர்த்தியாயின; வீடு, பொன்னும் பொருளும் துரிதமாகக் குவிந்தன; நிலம், வீடு, வாகன வசதி ஏற்பட்டன; சொத்துத் தகராறுகள் தீர்ந்தன; நிம்மதியான வாழ்வும் உழைப்பிற்கேற்ற பலனும் கிட்டியது. பதவி படிப்படியாக உயர்ந்தது; நோயின் ஆக்கிரமிப்பு தலை மறைந்தது; தொட்ட காரியம் துலங்கியது; ஒரு மறுமலர்ச்சியை ஏற்படுத்தியதே அதிர்ஷ்டக் கல்' என்று இரத்தினத்தைப் புகழ்ந்து தள்ளுகிறார் அவர்.



-மகாலட்சுமி கே.சீனுவாசன், பம்பாய்-1

இட்லிக்குத் தொட்டுக் கொள்ள வெங்காய சம்பார் செய்யும்போது கடலை பருப்பு, வற்றல் மிளகாய், வெந்தயம், பெருங்காயத்துடன் 4,5 சின்ன வெங்காயம் ஒரு சிறிய தக்காளி வதக்கி அரையுங்கள். தனியாவை பச்சையாக அரைக்கவும். சாம்பார் வாசனை மணக்கும்.





பூண்டு ரசம் செய்யும்போது இறக்குவதற்கு 2 நிமிடம் முன்பு ஒரு சிறிய கரண்டி தேங்காய்ப் பால் ஊற்றுங்கள். சுவை கூடுதலாக இருக்கும்.

— மஹிமா

எனக்கு அதற்கு நேர்மாறாக அவற்றில் நம்பிக்கையே கிடையாது. எல்லாம் தலை விதி போல் நடக்கட்டும் என்று விட்டு விடுவேன். அப்படியிருந்த எனக்குச் சில நாட்களாக உடலில் சில உபாதைகள் இருந்தது. அதனால் சங்கீதக் கலையில் ஆர்வமுள்ள எனக்கு அதில் முன்னேற முடியாமல் பல தடங்கல்கள் இருந்து வந்தன.

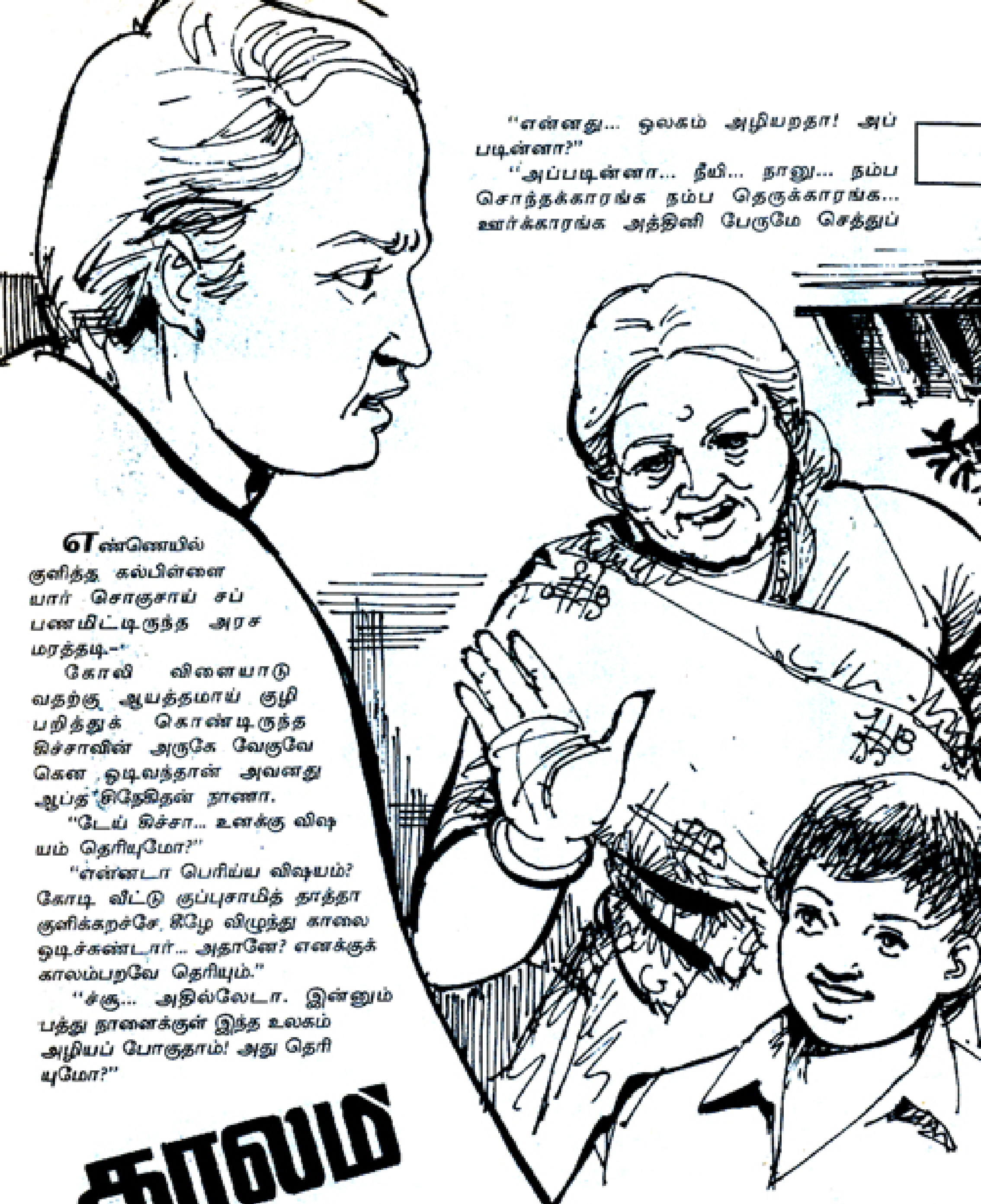
ஒருநாள் என் கணவர் அவருடைய நெருங்கிய நண்பரான அதிர்ஷ்டக்கல் நிபுணரைச் சந்தித்து என் குறைகளைக் கூறியிருக்கிறார். அவரும் என்னைப் பற்றிய முழு விவரங்களையும் தெரிந்து கொண்டு எனக்கு பச்சை நிறத்தில் ஒரு அதிர்ஷ்டக்கல் மோதிரத்தையும் வெள்ளை நிறத்தில் ஒரு கல் வைத்த மோதிரத்தையும் அவரே செய்து கொடுத்து போட்டுக் கொள்ளும்படி சொன்னார். நான் அவர் கூறியபடி அம்மோதிரங்களைக் கையில் போட்டுக் கொண்டேன். சில நாட்களில் என் உடல் நிலையில் நல்ல முன்னேற்றமும், சங்கீதத்தில் நல்ல முன்னேற்றமும் இருந்தது.

ஆனால் அம்மோதிரங்கள் இரண்டும் மிகவும் பெரியதாக, என் ஒல்லியான கை விரல்களுக்குச் சிறிதும் பொருந்தாததாக உணர்ந்தேன். ஆகையால் அவற்றைக் கழற்றி நகைகள் வைக்கும் பெட்டியில் வைத்து விட்டேன். சில நாட்களுக்குப் பின் "வேதாளம் முருங்கை மரம் ஏறிய" கதையாக எனக்கு மறுபடியும் பழையபடி உடலில் அவ்வப்போது சில உபாதைகளும், மனதில் நிம்மதியில் லாமலும் இருந்து வந்தது. ஒரே மாதத்தில் வைத்தியச் செலவு ஆயிரம் ரூபாயையும் தாண்டிவிட்டது. எனக்கு என்ன காரணம் என்றே தெரியவில்லை. உடனே, அந்த அதிர்ஷ்டக்கல் மோதிரங்களை மறுபடியும் கையில் அணிந்து கொண்டேன். என்ன ஆச்சரியம்!!

என் உடல் நிலையிலும், செல்வ நிலையிலும், நல்ல முன்னேற்றம் இருப்பதை நன்கு உணர்ந்தேன். நிஜமாகவே அதிர்ஷ்டக் கல் வாழ்வை வளமாக்கும் என்று நம்புகிறேன். அது மட்டுமல்லாமல் என்னுடைய பல நண்பர்களையும் நம்பும்படியும் செய்திருக்கிறேன்.

-லலிதா ராஜப்பா,
சென்னை -94

# காலம் மாறிப் போச்சு



என்னெயில் குளித்த கல்பிள்ளை யார் சொகுசாய் சப் பணமிட்டிருந்த அரச மரத்தடி.-

கோலி விளையாடு வதற்கு ஆயத்தமாய் குழி பறித்துக் கொண்டிருந்த இச்சாவின் அருகே வேகுவே கென ஓடிவந்தான் அவனது ஆப்த சிநேகிதன் நாணா.

"டேய் இச்சா... உனக்கு விஷ யம் தெரியுமோ?"

"என்னடா பெரிய்ய விஷயம்? கோடி வீட்டு குப்புசாமித் தாத்தா குளிக்கறச்சே கீழே விழுந்து காலை ஒடிச்சுண்டார்... அதானே? எனக்குக் காலம்பறவே தெரியும்."

"ச்சூ... அதில்லேடா. இன்னும் பத்து நாளைக்குள் இந்த உலகம் அழியப் போகுதாம்! அது தெரி யுமோ?"

"என்னது... ஒலகம் அழியறதா! அப் படின்னா?"

"அப்படின்னா... நீயி... நானு... நம்ப சொந்தக்காரங்க நம்ப தெருக்காரங்க... ஊர்க்காரங்க அத்தினி பேருமே செத்துப் போவோம். ஊர்ல இருக்கற ஆடு...மாடு.. செடி...கொடி... ஒண்ணு உடாம அத்தினியும் அழிஞ்சு போவும்."

"நம்ம பள்ளிக் கூடம் கூடவா?"- கேட்ட இச்சாவுக்கு வியப்புத் தாளவில்லை.

"உம்... அதுவும்தான்."

"நம்மளை பெஞ்சிமேல நிக்க வச்சு பிரம்பாலே அடிப்பாரே சாமுண்டி வாத் யாரு.... அவரு?"

# சூரியா சிதானந்த்

"போடா, இவன் ஒருத்தன்! உலகம் முச்சூடும் அழியப் போகுதுங்கறேன். சாமுண்டி வாத்யார் மட்டும் உசுரோடவா உக்கார்ந்திட்டிருப் பார்?"

''ஆமா... உனக்கு இந்த விஷயத்தை யார் சொன்னது?"

''எங்க உமாக்கா 'ஹஸ் பெண்ட்' டில்லியிலே இருக்கா ரோல்லியோ.. அவரு வேலை பாக் கறஆராய்ச்சிக் கூடத்துலதான் கண்டு பிடிச்சிருக்காங்களாம். எங்க மாமா பெரிய பெரிய படிப்பெல் லாம் படிச்சவர். அவரு சொன்னா எப்பவுமே கரெக்டாத்தான் இருக் கும்."

"ஏண்டா நாணா... உலகம் எப்படி அழியுமுன்னு உங்க மாமா சொன் னாரோ?"

''ஓ! எரி நட்சத்திரம் ஒண்ணு டமால்னு கீழ உழப்போகுதாம். அது உழுந்த நிமிஷமே கப்புனு தீப்பத்திக் கிட்டு பூமி பொசுங்கிப் போவு மாம். நாம ஒருத்தர் கூட உயிர் பிழைக்க முடியாதாம்..."

"சரி... எல்லாமே எரிஞ்சிடுத் துன்னு வச்சுக்க. அப்புறம் என்ன ஆவும்?"

"அப்புறமென்ன... சாமி யாப் பார்த்து வேற புது மனுஷாளைப் படைச்சாத் தான் உண்டு."

நாணா சொல்வதை கண்ணகல கேட்டுக் கொண்டிருந்த கிச் சாவுக்கு ஒரே ஆனந்த மாக இருந்தது.

– அப்பாடா! உலகம் அழிஞ் சுடுத்துன்னா எத் தனை நிம்மதி. முட்டி முட்டி பாடம் படிக்கத் தேவையில்லை. முகட்டு கணக்கு வாத்யாரிடம் அடி வாங்கத் தேவையில்லை. மார்க் ஷீட்டில் கையெழுத்து வாங்கும்போது



அப்பாவிடம் 'நச்நச்'சென்று குட்டுப்படும் அவதியும் இல்லை.

"நீ சொல்றதெல்லாம் பொய்யில்லையே? நிஜம்தானே?"

"போடா. உன்னண்டை போய் பொய் சொல்லுவேனா. நான் சொன்னது பூராவும் சத்தியம்... சத்தியம்... சத்தியம்... போதுமா?"

"அப்போ... நமக்கு பரீட்சை வர்றதுக்கு முன்னாடியே எல்லாம் அழிஞ்சிடும்தானே?"

"ஆமாமா. அப்படித்தான் நினைக்கிறேன். பரீட்சைக்குத்தான் இன்னும் ஒருமாசம் இருக்கே... எங்கடா கௌம்பிட்டே! கோலி விளையாட வேணாம்.?"

"ஊஹூூம். அதெல்லாம் நாளை வச்சுக்க லாம். வரட்டா?"

– நாணாவின் பதிலுக்குக் காத்திராமல் ஓடியே போனான் கிச்சா. உடனடியாய் அவ னுக்கு விஷயத்தை தன் வீட்டில் தம்பட்ட மடிக்க வேண்டியிருந்தது.

வீட்டில் எல்லோரும் இதை எப்படி எடுத் துக் கொள்வார்கள்?

'காடு வா வாங்கறது... வீடு போ போங் கறது. போய்ச் சேர்ற பிராப்தம் இன்னும் வரல்லியே'ன்னு சதா புலம்பிண்டிருக்கற பாட்டி வேணுமானா சந்தோஷப்படுவாளா யிருக்கும். ஆனா, கல்யாணத்துக்குக் காத்துண் டிருக்கற மைதிலியக்கா– போன மாசம்தான் பெரிய உத்யோகத்துல சேர்ந்திருக்கற நியாகு அண்ணா– இன்னும் அம்மா, அப்பாவெல் லாம் கண்டிப்பா கவலைப்படதான் செய் வாங்க. அதுக்காக நடக்கப்போற நிஜத்தைச் சொல்லாம இருக்க முடியுமா என்ன?

"அப்பா...அப்பா.... உங்களுக்கு விஷயம் தெரியுமோ? இன்னும் பத்து நாள்ல உலகம் அழியப் போகுதாம்... நாணா சொல்றான்."

– வாசலுக்கு வெளியே அம்போவென நின்றிருந்த தன் அக்பர் காலத்து மிதி வண்டிக்கு ஆயில் விட்டுக் கொண்டிருந்த அப்பா, அவனை கொஞ்சமும் சட்டை செய்வதாய்க் காணோம்.

"நான் வெளையாட்டுக்குச் சொல்றேன்னு தானே நினைக்கறீங்க? நிஜம்மா. உண்மைக் குமே உலகம் அழியப் போறதாம். ஆராய்ச்சி யில கண்டு பிடிச்சிருக்காளாம்."

வள்ளென்று விழுந்தார் அப்பா.

–"அதுக்கென்னடா இப்போ? தொலை யட்டுமே. இருந்துதான் என்ன வாழுறது இங்கே? பிரம்மஹத்தி பிடிச்ச இந்த சைக் கிளை லபோலபோன்னு ஆபீசுக்கும் வீட்டுக் குமா மிதிச்சு சாகறதுக்கு..ஒரேயடியாய் போய்ச் சேர்ந்தா நிம்மதியாச்சும் மிஞ்சும்."

விநாடி நேரம் அவரைப் பயத்துடன் பார்த்து நின்ற கிச்சா புழக்கடைப் பக்கமாக மெல்ல நடையைக் கட்டினான். 'சே!சே!... ஆனாலும் இந்த அப்பா மோசம்! சொல்ல வந்த விவரத்தைக் கூட என்ன... ஏதுன்னு கேட்டுக்க மாட்டேங்கறாரே! ஆனா அம்மா அப்படியில்லை. ஒண்ணு விடாம கேட்டுப் பாங்க. கேட்டுட்டு... பயத்துல அலறப் போறாங்க.'

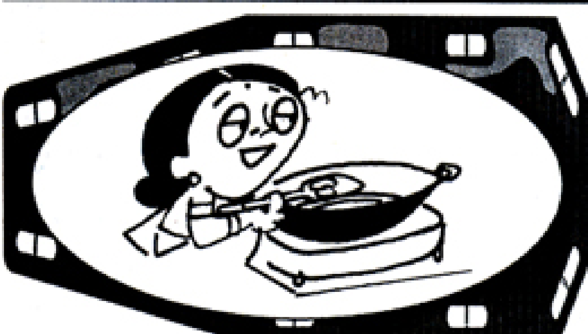
கரட்... கரட்...கரட்...–

அகலமான அம்மியில் துவையல் மசித்துக் கொண்டிருந்த அம்மா, அவன் அருகில் நெருங்கியதுமே குழவியின் ஓட்டத்தை வெடுக்கென நிறுத்துகிறாள்.

"ஏண்டா கடங்காரா, இங்கே எதுக்குடா குத்துக்கல்லாட்டம் வந்து நின்னுண்டிருக்கே? பாடத்தைப் படிக்கணும்... எழுதணும்னு அறி வில்லே? போ போ. போய் உருப்படியா ஏதாச்சும் வேலை இருந்தா பார்."

"அதில்லேம்மா. என் ப்ரெண்ட் நாணா சொல்றான்... இன்னும் பத்து நாள்ல உலகம் அழியப் போறதாம். அத்தோட நாம்ப மனுஷா எல்லாரும் ஒருத்தர் உடாம செத்துப் போவோமாம்..."

"ஆஹா... பேஷா ஆகட்டும்.. பகவானுக்குப் புண்ணியமாப் போகும். இந்த லோகத்துல இருந்துதான் என்னத்தைக் கிழிக்கப்



ஒரு ஸ்பூன் தனியா, கொஞ்சம் சீரகம், ஒரு வெங்காயம், ஒரு பூண்டு இதை அரைத்து வேக வைத்த சென் னாவுடன் சிறிது எண்ணெய் விட்டு வதக்கவும். சென்னா மசால் ரெடி... இந்த மசால் சாமான் சென்னா மட்டு மில்லாமல் எந்த ஒரு காய்கறியுடனும் மசால் செய்தால் ருசியோ ருசி...

- மங்களா

# வேலை வாய்ப்புகளில் புதிய கதவுகள் திறக்கிறது
# உங்கள் வேலை வேட்டையில் வெற்றி கிடைக்கிறது
## .... உங்கள் ரெபிடெக்ஸ் மூலம்

வேகமாய் மாறி வரும் இந்த உலகத்தில்
ஆங்கில அறிவும் கம்ப்யூட்டர் அறிவும் இல்லாமல் நல்ல வேலையை எதிர்பார்க்க முடியுமா ?

**இப்பொழுது அந்த கவலையை விடுங்கள் !**

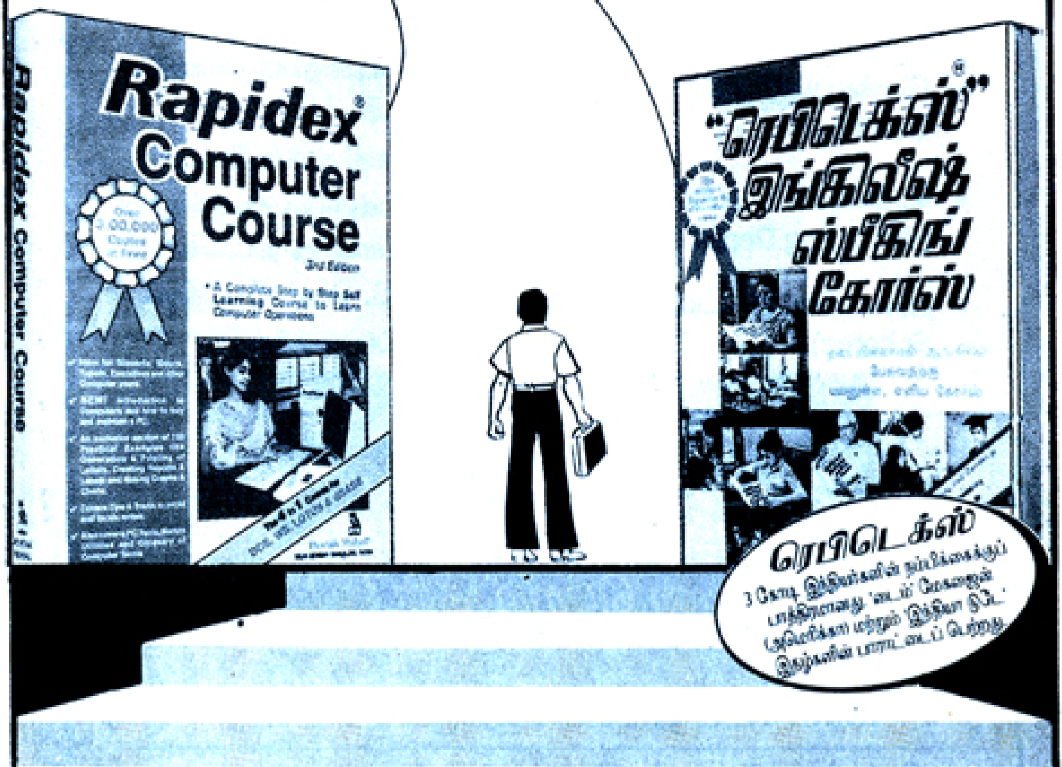
இவற்றில் உங்களை கைதேர்ந்தவராக்க, கோடிக்கணக்கான வாசகர்கள் நாடும்
இரண்டு ரெபிடெக்ஸ் கோர்ஸ்கள் உங்களை நிபுணனாக மாற்றிவிடும்.

### ரெபிடெக்ஸ் கம்ப்யூட்டர் கோர்ஸ்

(கம்ப்யூட்டர் ஆப்பரேஷன் முழுவதையும் சுயமாக கற்கும் வகையில் ஒரு கோர்ஸ்)
பெரிய சைஸ், 512 பக். விலை: ரூ. 130/- ரூ. 149/- (டிஸ்க்குடன்) தபால்: ரூ. 12/-
(ஆங்கிலத்தில் மட்டும்)

### ரெபிடெக்ஸ் இங்கிலீஷ் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்

(தடையில்லாமல் ஆங்கிலம் பேசுவதற்கும் பயனுள்ள எளிய கோர்ஸ்)
பெரிய சைஸ், 400 பக். விலை: ரூ. 72/- தபால்: ரூ. 10/-




*Available at all leading bookshops, A.H. Wheeler's & Higginbotham's Rly. Bookstalls throughout India or ask by V.P.P. from:*

**PUSTAK MAHAL** 22/2 Mission Road (Shama Rao's Compound), Bangalore-560 027 Ph.: 2234025 Fax: 2240209
*Head Office*: 10-B, Netaji Subhash Marg, New Delhi-110002 Ph.: 3268292-93 Fax: 3280567

ரெபிடெக்ஸ் - உங்கள் குடும்பம் முழுவதற்கும் பொருத்தமான வீட்டு வாத்தியாரர் !

செயின், வளையல், கம்மல் போன்ற நகைகளை சோப்புத் தண்ணீரில் கழுவி, லேசாக டூத் ப்ரஷ்ஷில் தேய்த்துக் கழுவி துடைத்தால், புது நகைகள் போல மின்னும்.

குத்து விளக்கில் இடுக்குகள் அதிகம். டூத் ப்ரஷ்ஷில் சிறிது சோப்பு பவுடர் தொட்டுத் தேய்த்தால் எண்ணெய் பிசுக்கு அகன்று விடும்.

–நிர்மலா



போறோம். உங்க பாட்டி ஒரு பக்கம். உங்க அப்பா ஒருபக்கம்னு ஓரோத்தர்கிட்டயும் நானெல்லாம் பிடுங்கு பட்டுண்டிருக்கறதுக்கு சாகறதொண்ணும் தோஷமில்லை."

– கொள்ளாய்ப் பொரிந்து தள்ளிய அம்மா, குழவிக்கல்லை மீண்டும் கடகடவென உருட்டத்துவங்க அஷ்டகோணலாகிப் போயிற்று இச்சாவின் முகம். ஹூம்.. யாரிடமும் அவன் எதிர்பார்த்த பயமோ பதட்டமோ காணோமே! என்னாயிற்று இவர்களுக்கெல்லாம்! போகட்டும். மைதிலியக்கா என்ன செய்கிறாள் பார்க்கலாம்.

ஆனால்,

"ஒழியறது போ. அத்தோடயாச்சும் என்னைப் பிடிச்ச பீடை தொலைஞ்சா சரி. பொண்ணு பாக்கறோம் பொண்ணு பாக்கறோம்னு சொஜ்ஜி பஜ்ஜி திங்க வர்ற மாப்பிள்ளைக்கு முன்னாடி கொலு பொம்மை யாட்டம் இனி நிக்கவும் வேணாம். உனக்கு நல்லதா ஒரு வரன் குதிர மாட்டேங்கு தேடின்னு அம்மா பண்ற பிரலாபத்தை கேட்கவும் வேணாம்."

என்று சோக முகமாய் மைதிலி குமுறி விட்டுச் செல்லவும் இச்சாவுக்கு சப்பென்றாயிற்று.

–சே...என்ன இது? அக்காவுக்குக் கூடவா உலகம் வெறுத்துப் போனது! அப்போ... தியாகு அண்ணாவும் இதையேதான் சொல்லுவானோ?

யோசனையுடன் நடுக்கூடம் தாண்டி அண்ணனின் அறைக்கு ஓட யத்தனிக்கையில் குறுக்கிடுகிறாள் கல்லுரலில் வெற்றிலை இடித்துக் கொண்டிருந்த பாட்டி.

"ஏண்டாப்பா இச்சா. நானும் ரொம்ப நாழியா கவனிச்சுண்டிருக்கேன். ஒரு எடமா நில்லாம தாவிண்டிருக்கியே... என்ன சமாச்சாரம்?"

"ப்ச்சு.. உங்கிட்ட சொல்றா மாதிரி ஒரு சமாச்சாரமுமில்லே பாட்டி. சொன்னாலும் உனக்குப் புரியாது... விடேன்."

"என்ன... புரியாதா! ஹூம்... கலி முத்திடுத் துங்கறது சரியாத்தானிருக்கு. இந்த வீட்ல என்னை யார் மதிக்கறா? வயசான கெழம் தானேன்னு எல்லோருக்கும் எளப்பம். இதுக்குத்தான்... சீக்கிரமே உன்னண்டை எடுத்துக் கோடாப்பான்னு அந்த பகவானை நிதமும் வேண்டிண்டிருக்கேன். அவன் செவி சாய்க்கற வழியாக்காணுமே..."

"கவலையே படாத பாட்டி. இன்னும் பத்தே நாள்தான். உன்ன மட்டுமில்லே... நம்ம எல்லாரையும் பகவான் மொத்தமா எடுத்துக்கப் போறார்..."

"என்னடா சொல்றே நீ!..."

"நெசந்தான் பாட்டி. எண்ணி பத்து நாள்தானாம். எரி நட்சத்திரம் ஒண்ணு கீழே விழுந்து பூமியே பத்திக்கப் போவுதாம். அத்தோட நீ..நானு... நம்ம வீடு... ஊரு... உலகம் அம்புட்டும் குளோஸ். நாமெல்லாம் ஒட்டு மொத்தமா ஜாலியா மேலோகத்துக்கு பயணம் கௌம்பிடலாம்..."

இச்சா சந்தோஷமாய் சொல்லச் சொல்லவே பதறி எழுந்தாள் பாட்டி. "அடப்பாவி.. உன் சந்தோசத்துல கொள்ளி வைக்க! என்னங்க சித்த ஓடியாந்து இந்த அநியாயத்த கேளுங்களேன். இந்தப் பயல் என்னென்னவோ சொல்றானே! எனக்குக் குலையெல்லாம் பெரட்டிண்டு வர்றதே..."

பாட்டியின் கூக்குரலுக்கு தாத்தாவை முந்திக் கொண்டு தியாகுதான் ஓடி வந்தான்.

"ஏன் பாட்டி.... என்னாச்சு? எதுக்கு அலர்றே? தாத்தா பாவம், தூங்கிண்டிருக்கார்."

"என்ன இரகசாரமோடாப்பா! வால் நட்சத்திரமோ, கல் நட்சத்திரமோ... ஏதோ ஒரு எழவு கீழ விழுந்து உலகமே அக்னியால அழியப்போறதா இச்சாப்பய சொல்றானே... நிசந்தானா?"

பக்கென்று சிரித்தான் தியாகு.

"ப்பூ இவ்வளவுதானா! நான் கூட என்னவோ ஏதோன்னு பயந்தே போனேன். போனா போகுது பாட்டி. என்னிக்கானாலும்

ஒரு நா போக வேண்டியவாதானே நாமெல்லாம்? ஓரோருத்தராய் செத்து, மத்தவா துக்கப்பட்டுண்டு இருக்கறதுக்கு இப்படி பூண்டோட வைகுண்டம்னா நிம்மதிதானே?"

''அதென்ன அத்தினி சுளுவா சொல்லிட்டே! அகாலமா வர்ற சாவை யாராச்சும், சாதாரணமா எடுத்துப்பாளோ! நீ வெலகு அந்தண்டை. எல்லாம் உன் அப்பா கிட்டே பேசிக்கறேன்"– பேரனின் பேச்சை ஒரே வார்த்தையில் புறக்கணித்தவள், பதறி ஓடி வந்ததில் மூச்சு வாங்கிக் கொண்டிருந்த மகன் புறமாய்த் திரும்புகிறாள்.

"ஏண்டா சாமிநாதா! உன் பையன் கிச்சா சொன்ன சமாச்சாரத்தைக் கேட்டியோ இல்லியோ?"

''ம்...ம்...கேட்டேன். அதுக்கென்ன இப்போ?"– அசுவராஸ்யமாய் பதில் வருகிறது அப்பாவிடம்.

''அதுக்கென்னவா! இத பாரு... இவாள்ளாம் சொன்னாப்பல அப்படியே பிரளயம் வந்தாலும் உலகம் முச்சூடும் அழிஞ்சிடும்னு சொல்றதுக்கில்லே. பாதி மனுஷாள் போனாலும் மீதி மனுஷாள் பொழச்சிருக்கத்தான் போறோம். அதில எனக்கு நெறைய்ய நம்பிக்கையிருக்கு. நீ இப்போ என்ன பண்றே... உங்க அத்தை அம்புலுவோட வீட்டுக்கு சட்டுனு ஒரு நடை போய் வந்துடு."

"அம்புலு அத்தை வீட்டுக்கா! அங்கே எதுக்கும்மா இப்போ?"

"ப்ச்...நாத்தனார் வீட்ல ஏதோ விசேஷம்னுட்டு போன வாரம் என்னோட செகப்புக்கல் அட்டிகையும், தோட்டையும் வாங்கிண்டு போனாளோல்லியோ?... அத உடனடியா திருப்பி கையோட வாங்கி வர வேணாமா?"

''அட்டிகைக்கு இப்ப என்னம்மா அவசரம்?அவாளே திருப்பித் தரட்டுமே..."

''நல்லாத்தான் சொன்னே போ! எழவெடுத்த அந்த நட்சத்திரம் ஆகாசத்துலேர்ந்து விழறச்சே யாரெல்லாம் போவான்னு யாரு கண்டா? அட.... சொல்லப்படாதுதான்... இருந்தாலும் சொல்றேன். உங்க அத்தைக்கே ஒண்ணு ஆகிப் போச்சுன்னு வச்சுக்க. அப்புறம் யாரண்டை போய் 'அட்டிகையைத் தா'ன்னு கேட்டு நிக்கறது? இன்னிக்கு தங்கம் விக்கற நெலவரத்துல புது அட்டியல்தான் வாங்க முடியுமா? இல்லே நல்ல நாள் விசேஷங்கள்லே நான் மூளிக் கழுத்தோட தான் நிக்க முடியுமா? அதுக்குத்தான் அடிச்சுக்கறேன், புரியறதா?"

ஆச்சர்யத்தில் இறந்த வாயோடு பாட்டியைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான் கிச்சா.





"சில பேர் காலையில் எழுந்தவுடனேயே சந்தோஷமாகவும் கலகலப்பாகச் சிரித்துப் பேசிக் கொண்டும் இருக்கிறார்களே. அது எப்படி?" என்று என்னுடைய மருத்துவ நண்பரைக் கேட்டேன்.

"காலையில் எழுந்ததும் ஒரு கப் காப்பி சாப்பிட்டால் நீங்களும் சில மணி நேரங்களுக்குச் சந்தோஷமாக இருக்கலாம். சில வகை உணவுகள் நம்மை அமைதிப்படுத்துகின்றன. சில உஷார் நிலையை உண்டாக்குகின்றன. வேறு சில மனத்தில் இனம்புரியாத குதூகலத்தைக் கூடத் தோற்றுவிக்கின்றன. நமது மனோபாவம், மன ஆற்றல், செயல்திறன், நடத்தை ஆகியவற்றை நிர்ணயிக்கிறதில் நேரடியான பங்கு வகிக்கிற சில ரசாயனங்களை மூளை உற்பத்தி செய்யச் சில வகை உணவுகள் உதவுகின்றன. ஆகவே காலையில் சில குறிப்பிட்ட வகை உணவுகளை உட்கொள்வதன் மூலம் நாள் முழுவதும்

# மனக்கவலையா? ஒரு வாழைப்பழம் சாப்பிடுங்கள்

சுறுசுறுப்பாகவும் உற்சாகமாகவுமிருக்க முடியும்."

"நான் காலையிலே பழையதுதான் சாப்பிடுகிறேன்."

"இனிமேல் சாப்பிட வேண்டாம். அதற்குப் பதிலாகக் கோதுமைக் கஞ்சி சாப்பிடுங்கள். காலையில் முதன் முதலாக உமது வயிற்றுக்குள் போவது கோதுமைக் கஞ்சியாக இருந்தால் ரொம்ப நல்லது" என்றார் மருத்துவர்.

"அது என்ன நிபந்தனை?"

"சொல்கிறேன். தொலைக்காட்சியிலே மக்களவை நிகழ்ச்சிகளை நேரடியாக ஒலிபரப்பினதைப் பார்த்தீரா?"

"ஆமாம், பார்த்தேன். உறுப்பினர்கள் எல்லாரும் கூச்சல் போட்டு அவைத் தலைவரின் கவனத்தைத் தம்பால் திருப்ப முயன்று கொண்டேயிருந்தார்களே!"

"ஆ! அதேதான் மூளைக்குள்ளும் நடைபெறுகிறது. நாம் சாப்பிடுகிற உணவுப் பொருட்களில் அமினோ அமிலங்கள் என்ற ரசாயனங்கள் உள்ளன. அவற்றில் இருபது வகையுண்டு. ஒவ்வொரு உணவிலும் ஒன்று அல்லது இரண்டு, மூன்று வகை அமினோ அமிலங்களிருக்கும். உடல்நலத்துக்கு இன்றியமையாத புரதங்களில் அவை இடம்பெறுகின்றன. சபாநாயகரிடம் தமது கருத்துக்களைச் சொல்ல முண்டியடிக்கிற உறுப்பினர்களைப் போலவே அந்த

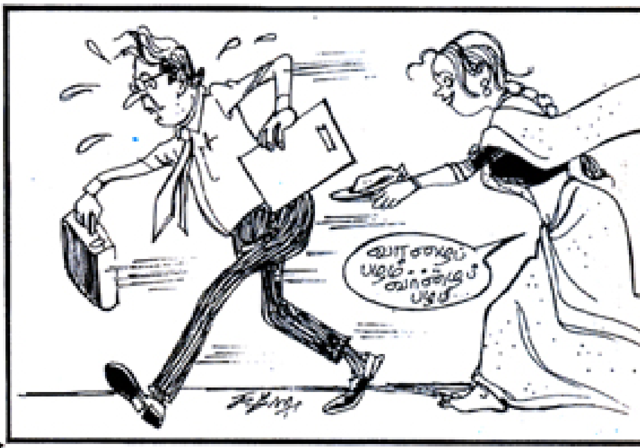




அமினோ அமிலங்களும் மூளைக்குத் தகவல்களைத் தெரிவிக்கப் போட்டி போடுகின்றன. தீட்டப்படாத கோதுமை உணவில் டிரிப்டோபான் என்ற அமினோ அமிலம் உள்ளது. முதன் முதலாக வயிற்றுக்குள் கோதுமைக் கஞ்சியையோ, சப்பாத்தியையோ, கருப்பு ரொட்டியையோ அனுப் பினால் டிரிப்டோபான் மற்ற அமினோ அமிலங் களுக்கு முன்னதாகவே மூளையிடம் போய்க் களைப்பாறு, சந்தோஷப்படு என்று சொல்லி விடுகிறது. டிரிப்டோபான் மூளைக் குள் நுழைந்ததுமே செரட் டோனின் என்ற ரசா யனத்தை அதிக அள வில் ஊறச் செய்யும். செரட் டோனின் மனதுக்கு ஆறுதலளித்து உற்சாகத்தைப் பெருக் கும். மனச்சோர்வுக்குச் சிகிச்சை யளிக்கத் தரப்படும் மருந்துகள் மூளையில் செரட்டோனின் அளவை அதிகப்படுத்துவதன் மூலமே மனச்சோர்வைப் போக்குகின்றன.

"வெறும் வயிற்றில் கோதுமையைச் சாப்பிடுவதுதான் பலன் தரும். கோதுமை உணவைச் சாப்பிட்டுச் சற்று நேரத்துக்குப் பிறகே பால், முட்டை, மாமிசம் போன்ற புரதம் நிறைந்த உணவுகளைச் சாப்பிட வேண்டும். மற்ற அமினோ அமிலங்கள் போட்டியிட வருவதற்கு முன்பே டிரிப்டோபான் மூளைக்குள் நுழைந்து செயல்பட இது உதவுகிறது.

அசைவ உணவுகளில் கோழி, வான் கோழி ஆகியவற்றில் கொழுப்பு குறை வாயும், புரதம் அதிகமாயுமிருக்கும். அவற்றில் டைரோசின் என்ற அமினோஅமிலம் நிறைய உள்ளது. அது மூளையில் டோப்பாமைன், நார்பைனிப்ரைன் என்ற வேதிகளை அதிக அளவில் சுரக்க வைத்து அதன் மூலம்






ஈடுபாட்டையும், விரைவாகச் செயல்படும் திறனையும் மேம்படச் செய்கிறது. டைரோசின் உடலின் ஆற்றலை மேம்படுத்துவதுடன், சிரமமான சூழ்நிலைகளைச் சமாளிக்கிற மன வலுவையும் அளிக்கிறது.

பழையது போன்ற உணவுகளில் கார்போஹைட்ரேட் அதிகம். சற்று நேரத்துக்குள் அது களைப்பையும் அலுப்பையும் உண்டாக்கி விடும். அதைத் தவிர்க்கப் புரதம் நிறைந்த உணவுகளையும் சேர்த்து உண்ண வேண்டும். கோழி, முட்டை, மீன் போன்றவற்றில் புரதச்சத்து நிறைந்துள்ளது.

## உலோகங்கள் :

உடலில் இரும்புச் சத்து குறைந்தால் களைப்பு ஏற்படும். இரும்பு மூலம்தான்

உடம்பின் செல்களுக்கு ஆக்ஸிஜன் கிடைக்கிறது. சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாமிசத்தில் இரும்புச் சத்து நீக்கப்பட்டு விடுவதால் அது தீங்கு செய்யும். கொலஸ்டிரால் அளவைக் குறைப்பதற்காக விதிக்கப்பட்ட உணவுகளை உட்கொள்கிறவர்களுக்கு இரும்புச் சத்துப் பற்றாக்குறை ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. பேரீச்சம் பழம் சிறந்த இரும்பு வழங்கி.

உடலில் மக்னீசியப்




பற்றாக்குறையிருந்தால் மனத்தில் இறுக்கம் ஏற்படும். மனத்தில் பரபரப்பையும் இறுக்கத்தையும் ஏற்படுத்திக் கொண்டு ஓய்ச்சல் ஒழிவின்றி உழைத்துக் கொண்டிருப்பவர்கள் வாழைப் பழத்தைச் சாப்பிடலாம். அதில் மக்னீசியச் சத்து கிடைக்கும். ஆண்களுக்குத் தினமும் 350 மில்லிகிராம் அளவிலும் பெண்களுக்கு 280 மில்லி கிராம் அளவிலும் மக்னீசியம் தேவை. அனாவசியமான பரபரப்புடன் அங்குமிங்கும் ஓடிக் கொண்டிருப்பவர்களின் உடலில் சில மன இறுக்க ஹார்மோன்கள் உற்பத்தியாகின்றன. அவை செல்களி லிருந்து மக்னீசியத்தை வெளியேற்றி விடும். அதன் காரணமாக உடலில் களைப்பு ஏற்படுவதுடன் ஜலதோஷம் வைரஸ் தாக்குதல் போன்றவற்றை எதிர்க்கும் தன்மையும் குறையும். மக்னீசிய சத்து உடலில் அதிகமாகும் போது மனக் கவலை குறைந்து, நல்ல தூக்கமும் வரும். கீரைகள், பருப்புகள், அவரையினங்கள் ஆகியவற்றில் மக்னீசியம் சத்து உள்ளது."

"செலினியமும் மனத்தில் இறுக்கத்தைத் தணிக்கும். தீட்டப்படாத கோதுமை, கடல் மீன்கள், நண்டுகள், சிப்பிகள் ஆகியவற்றில் செலினியம் அதிகம். தினமும் 100 மைக்ரோ கிராம் அளவுக்கு செலினியம் கிடைக்கிற மாதிரியாக உணவை உட்கொண்டு வந்தால் மனத்தில் மகிழ்ச்சியும், சுறுசுறுப்பும் மிகுந்து கவலைகள் குறையும்.

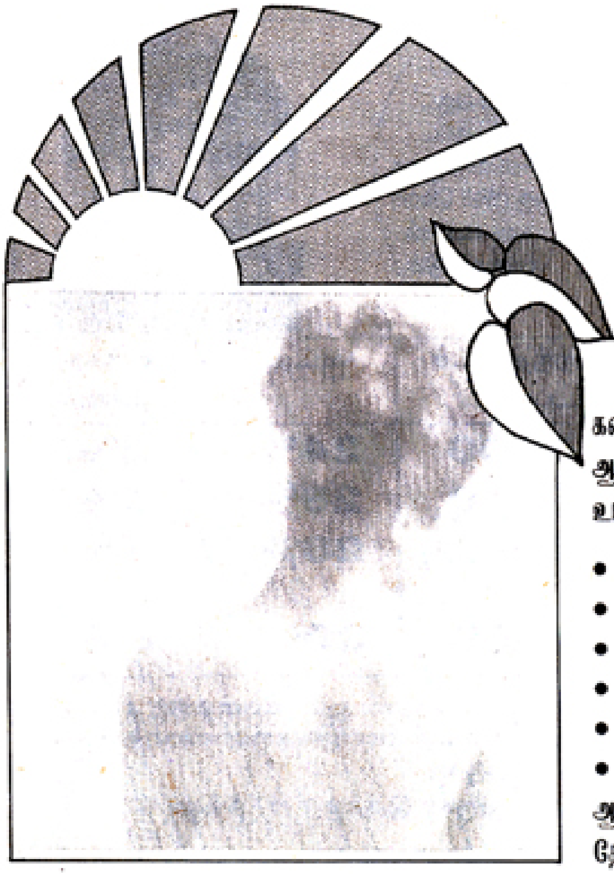
## தண்ணீர் :

உடலில் உள்ள தண்ணீரின் அளவு குறைந்தாலும் களைப்பு ஏற்படும். உறுப்புகளுக்கு வழங்கப்படும் ரத்தத்தின் அளவு குறைவதும், உடலின் இயக்கம் மந்தமாவதுமே இதற்குக் காரணம். போதுமான அளவு தண்ணீர் குடித்துக் கொண்டிருந்தால் இதைத் தடுக்கலாம். ஆனால் தாகமெடுத்த பிறகுதான் தண்ணீர் குடிப்பது என்று வைத்துக் கொள்ள வேண்டாம். பெரியவர்கள் ஒரு நாளைக்கு எட்டு அல்லது பத்து டம்ளர் தண்ணீரைக் கட்டாயம் குடிக்க வேண்டும். ஒரு மணி நேரத்துக்கு ஒரு டம்ளர் என்று வைத்துக் கொண்டு பரவலாக நீர் குடிக்கலாம். காப்பி, கோக்கோ, டீ போன்றவற்றையும், புட்டிகளில் அடைக்கப்பட்ட பானங் களையும் இதில் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது. அவற்றில் பெரும்பாலானவை சிறுநீரைப் பெருக்கி, உடலிலிருந்து அதிக அளவில் நீரை வெளியேற்றுகிறவை.

## பழங்கள் :

உடலில் சிறிதளவு 'சி' வைட்டமின் பற்றாக்குறை ஏற்பட்டாலும் மனத்தில் சோர்வும் எரிச்சலும் ஏற்படும். நார்பைனிப் ரைன் என்ற ஆற்றல் தரும் வேதியின் அளவைக் கூட்டுவதில் 'சி' வைட்டமின் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. அத்துடன் உடல் இரும்புச் சத்தை உட்கவரவும் 'சி'

"உங்களின் எழில் மேனியை அலங்கரிக்க
வருகிறது அலங்கார ஆடைகளின் அணிவகுப்பு."



கண்கவரும் இந்த
ஆடைகளின் அணிவகுப்பில்
உங்கள் மனதுக்கு பிடித்த

- சுரிதார்கள்
- நைட்டீஸ்
- பேண்டீஸ்
- பிராக்கள்
- கைக்குட்டைகள்
- உள் பாவாடைகள்

ஆகியவற்றை
தேர்ந்தெடுக்க வாருங்கள்.

HARI PRIYA

# ஹரிப்பிரியா

பெண்களின் பிரத்யேக ஆடை உலகம்.
111, முதல் மாடி, கச்சேரி சாலை,
மயிலாப்பூர், சென்னை - 4. போன் : 4942368.

**இது ஒரு ஹரி ஏஜென்சியின் அங்கம்.**

IMAGEADS

# திருமுருகா ரியல் எஸ்டேட் – பைனான்ஸ் மற்றும் தொகுப்பு நிறுவனங்கள்

73, ரங்கநாதன் தெரு, வி.கே.கே. டிரேட் சென்டர், 2வது மாடி, தி.நகர், சென்னை-17. போன்: 4347833/6260079.

கிளை: H-58/59 South Extension Part I, P.S. House,
புது டெல்லி - 110 049. போன்: 4644179

ரூ.10,000/-
1 வருட டெபாசிட்
செய்பவர்களுக்கு சிறப்பு
ஊக்கத்தொகையாக (Incentive)
31.8.96 வரை
ஒரு கிராம் தங்க நாணயம்
(1gm Gold Coin)
வழங்கப்படும்.

ரூ.5000/-
ஒரு வருட
டெபாசிட்
செய்பவர்களுக்கு
ஒரு (Wall Clock)
சுவர் கடிகாரம்
வழங்கப்படும்.



| காலம் | குறைந்த பட்ச டெபாசிட் | வட்டி | ஊக்கத் தொகை |
|---|---|---|---|
| 3 மாதம் | ரூ. 5000 | 24% | 2% |
| 6 மாதம் | ரூ. 5000 | 26% | 3% |
| 9 மாதம் | ரூ. 5000 | 28% | 4% |
| ஒரு ஆண்டும் அதற்கு மேலும் | ரூ. 5000 | 30% | 6% |

**பொதுஜனம் :** என்னையா செய்தி தாளை பிரித்தால் ஒரே பைனான்ஸ் கம்பெனி அட்வர்டைஸ்மென்டாக இருக்கு. இதிலே எவன் ஏமாற்றுக் காரன் எவன் நல்லவன் என்றே தெரியவில்லை. ஒரே குழப்பமா இருக்கு.

**திருமுருகா :** குழம்பாதீர்கள் சார். திருமுருகா இருக்கு சார். நீங்கள் டெபாசிட் செய்வதற்கு, பாதுகாப்பான நிறுவனம்.

ஏன் திருமுருகாவில் டெபாசிட் செய்ய வேண்டும்.

(1) திருமுருகா நிறுவனத்திற்கு கோடிக்கணக்கான சொத்துக்கள் உள்ளது.

(2) டிபாசிட்தாரர் என்று வேண்டுமானாலும் டிபாசிட் தொகையில் 75% உடனடி கடனாக பெறலாம். தவிர்க்க முடியாத காரணம் இருப்பின் டிபாசிட் முதிர்ச்சி ஆவதற்கு முன்பே ஊக்கத் தொகையை பிடித்துக்கொண்டு பணத்தை திருப்பி கொடுக்கிறோம்.

(3) 29.09.96 குலுக்கலில் உங்களுக்காக 50 பரிசுகள் காத்திருக்கிறது.

(4) திருமுருகா Fibre-Glass Industry, Heat Treatment Industry, Netlon Agency, வீட்டுமனை விற்பனை, லாபகரமாக நடக்கிறது.

(5) விருப்ப ஓய்வு பெற்ற அரசு அதிகாரியால் நடத்தப்படுகிறது.

வைட்டமின் உதவுகிறது. தினமும் 150 மில்லி கிராம் அளவுக்கு சி வைட்டமினை உட்கொண்டால் பயம், இறுக்குத்தனம், மனச் சோர்வு போன்றவை குறையும். நெல்லிக் காய், ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, பிளம், ஆப்பிள் போன்ற பழங்களில் சி வைட்டமின் நிறைந்துள்ளது. தினமும் 400 மில்லி கிராம் அளவில் சி வைட்டமினை உட்கொள்கிறவர்கள் மற்றவர்களை விட அதிகச் சுறுசுறுப் புடனிருக்கிறார்கள். இதற்குத் தினமும் ஆறு ஆரஞ்சுப் பழங்களைச் சாப்பிட வேண்டும்.

## காப்பி :

**கா**லையில் எழுந்தவுடன் ஒரு கோப்பை காப்பி சாப்பிடுவது உடலுக்கு உந்து சக்தியைக் கொடுக்கும். அதிலுள்ள காபீன் கிட்டத்தட்ட மூன்று மணி நேரத்துக்குச் சிந்தனைத் தெளிவையும் கூடுதலான செயலாற்றலையும் தருகிறது; மனக் குவிப்பு, ஆற்றல், தன்னம்பிக்கை ஆகியவற்றை மேம்படுத்துகிறது. லேசாக ரத்த அழுத்தத்தை உயர்த்தித் தூக்கத்தைத் தூண்டும் ஹார்மோன்களை முடக்கி விடுகிறது. ஆனால் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு, மூன்று கோப்பைகளுக்கு மேல் காப்பி குடிப்பது தடுமாற்றத்தையும் எரிச்சலையும் சிடுசிடுப்பையும் உண்டாக்கலாம்.

## மிளகாய் :

**மி**ளகாயிலிருக்கிற காப்சாசின் என்ற காரச் சத்து வாயிலுள்ள நரம்பு முனைகளைத் தூண்டி விடும். அதன் காரணமாகவே வாயில் எரிச்சல் உண்டாகிறது. உடனே மூளை என்டார் பின்கள் என்னும் வலி மரப்பு வேதிகளை வெளியிடும். அவை உடலில் லேசான போதையையும், கிளர்ச்சியையும் உண்டாக்குகின்றன. காரம் அதிகமாக அதிகமாக இந்தப் போதையும் அதிகமாகும். சிலர் அதற்கு அடிமையாகி விடவும் செய்கிறார்கள். அவர்கள் பச்சை மிளகாயை அப்படியே மென்று சாப்பிடுமளவுக்குப் போய் விடுவார்கள்."

"ஆகவே சந்தோஷமாக இருப்ப தற்காகவே சிலர் சில வகை உணவுகளை ஆவலுடன் சாப்பிடுகிறார்கள். அவர்கள தம்மையும் அறியாமல் உணவுப் போதைக்கு அடிமைப்பட்டு விட்டவர்கள்."

**- கே. என். ராமசந்திரன்**

கிராமத்து வடக்குத் தெருவுக்குள் கார் நுழையும் போது மாலை மணி ஐந்து. அவ்வளவு தூரம் பயணம் செய்து வந்தது மிகவும் களைப்பாக இருந்தது. கசங்கிய புடைவையும், கலைந்த கோல மாக வியர்வை ஆறாகப் பெருக, ஒரு தருக்குப் பக்கத்தில், இன்னொருத்த இடித்துக் கொண்டு, நெருக்கியடித்துக் கொண்டு, திருச்சியிலிருந்து தஞ்சாவூ வந்து, தஞ்சாவூரிலிருந்து ஊருக்குள் வரும் போது அப்பாடா என்றுதான் இருந்தது.

வீட்டு வாசலில் யாரோ ஒரு பெண்மணியுடன் சுவாரசியமாகப் பேசிக் கொண்டிருந்தாள் அம்மா. எல் லாரும் காரிலிருந்து இறங்குவதைக் கண் டதும் அம்மா வாயெல்லாம் பல்லா

# சொந்த மண்ணைத் தேடி...

இருந்தது. மகிழ்ச்சி கொப்பளிக்க "வாம்மா கௌரி, நீ ஊருக்கு வந்தே நிறைய வருஷம் ஆயிடுத்து. மணியாவது ஆபீஸ் விஷயமாக மெட்ராஸ் வரான். நீ என்னமோ வடக்கத்திக்காரி மாதிரி ஆயிட்டே. குழந்தைகளுக்கு இப்ப என்ன லீவா? என்ன படிக்கிறா... வழி யிலே என்ன சாப்பிட்டீங்க எல்லாரும். இப்போ...." "அம்மா!" நான் ஒரு அதட் டல் போட்டேன். "வாம்மா உள்ளே போய் பேசிக்கலாம். எல்லாரையும் பார்த்த உடனே சமையலறைக்குப் போயிடாதே. வா ஊஞ்சல்லே உட்கார்ந் திண்டு சாவகாசமா பேசலாம்."

"நல்லாயிருக்குடா குழந்தைகள்ளாம் பசியா இருப்பா. இந்த வீட்டிலே சமை கறது ஒரு பெரிய கஷ்டமா."

"உனக்கு பேரக் குழந்தைகளைக் கண்டதுமே வாயெல்லாம் பல்லா யிடுத்து. நாட்டுப் பெண்ணை பார்த்த தும் தலைகால் புரியல்லை. எங்களுக் கெல்லாம் என்ன பண்றதுன்னு யோசி கிறயே தவிர, உன்னை எவ்னோ நாளா கூப்பிடறோம்? கல்கத்தாவுக்கு எப்ப கூ





பிட்டாலும் ஏதாவது ஒரு சாக்கு சொல்ல வேண்டியது...."

"ஆமாண்டா, கொல்லையிலே கறவை மாடு கட்டியிருக்கு. ஆள் படைனு வந்து போயிண்டிருக்கு. உன் தங்கைகள் இரண்டு பேரும் வந்து பார்த்துக்கறா..."

"ஒரு தனி ஆளுக்கு கறவை மாடு எதுக்கு? ஆள் படை எதுக்கு?"

"இது தேவலையே நீ பேசறது. ரொம்ப நல்லாத்தான் இருக்கு. நான் தனி ஆளா? ஊர் முழுக்க இத்தனை ஜனங்கள் இருக்கு. கோவில் இருக்கு. குளம் இருக்கு. வரவா போறவா இருக்கா. அடுத்த வீட்டு காவேரி தினமும் வந்து போயிண்டிருக்கா. நானா தனி ஆள்? வந்ததும் வராததுமா சண்டைக்கு வராதே. இரு. ஏதாவது கொண்டு வரேன்..."

"நீ வா இங்கே. காரியம் செய்யப் போக வேண்டாம். நாங்க எல்லாரும் தஞ்சாவூர் ஹோட்டல்லே எல்லாம் நல்ல சாப்பிட்டாச்சு. உனக்கு தயிர், பால்... இந்த ஊரிலே சட்டுன்னு வேணுங்கிற போது கெடைக்கிறதோ

## புவனா நடராஜன்

என்னவோன்னு எல்லாம் வாங்கி வந்திருக்கேன். கௌரி! போய் எல்லாத்தையும் எடுத்து வெச்சி, ராத்திரிக்கு ஒரு தேங்காய் துவையல், கத்தரிக்காய் கறி, ரசம் வெச்சிப்பிடு."

குரல் கொடுக்கும் முன்னேயே கௌரி, ஸ்வாதீனமாக சமையலறைக்குப் போய் விட்டாள். குழந்தைகள் ஊஞ்சலில் ஏறி த்வம்சம் பண்ணின.

"அவளை எதுக்குடா சமைக்கச் சொல்றே. ஊர்ப் பிரயாணம் பண்ணி வந்திருக்கா. சின்னவ. அவளுக்கு என் சமையலறையிலே என்ன தெரியும். சாமான் தேடி சமைக்கறது கஷ்டம். நீ இன்னும் இரண்டு நாளைக்கு இருப்பியோன்னோ... கௌரி! நீ வாம்மா கூடத்துக்கு. நான் பார்த்து செய்தாத் தான் சரியா இருக்கும். உப்பு, மிளகாய், புளி இருக்கிற இடம் தெரியாது. நீ வா...."

"எல்லாத்தையும் கண்டு பிடிச்சு சமைச்சால் போச்சு. இது ஒரு பெரிய பிரச்னையா?" கௌரியும் விடவில்லை.

"அம்மா உனக்கும் எழுபது வய

சாகப் போறது. இன்னும் நீ எதுக்குத் தனியா சமைச்சு சாப்பிடணும்?"

"இதோ பார் நீ சொன்னதையே திருப்பித் திருப்பி சொல்லிண்டிருக்காதே. கௌரி! இதோ நான் வரேன். கிராமாந்தர சமையல் வேலை உனக்கு வராது. நீங்கள்ளாம் பட்டணத்து காஸ், ஸ்டவ்வுன்னு பழக்கப்பட்டவா. கிராமத்திலே நாங்கள்ளாம் ஏதோ விறகைக் காயப்போட்டு வெச்சு, அடுப்பை மண்ணெண்ணெய் விட்டு பத்த விடுவோம். ஒரு சமயம் எரியும் ஒரு சமயம் எரியாது. துளி தண்ணி பட்டால் அடுப்பு புகையும். அப்புறம் கண்ணுலேயும், மூக்குலேயும் ஜலம் வரும். மாமியார் வீட்டுக்கு வந்து கண்ணீர் விடக்கூடாது தெரியுமோல் லியோ. அப்புறம் மாமியார் பொல்லாதவன்னு சொல்லிடுவா!" சிரித்தாள் அம்மா.

கௌரிக்கு எப்படி, என்ன தெரியுமோ என்னவோ? பழக்கப்பட்டவள் போல அவளும், அம்மாவும் கிடுகிடுவென்று அடுப்பை மூட்டி, ஒரு அடுப்பில் சாதமும் இன்னொன்றில் கறியும் ஆகிக் கொண்டிருந்தது. அம்மாவால் சும்மா இருக்க முடியாது.

"சரி, நீ இத்தனை செய்துட்டே, நான் போய் குடிக்கறதுக்கு ஜலம் சிவன் கோவில் கிணத்தி லேருந்து கொண்டு வரேன்."

"என்ன? என்ன? இந்த வயசிலே குடத்திலே ஜலம் கொண்டு வர்றீங்களா? ஏன் ஜலம் கொண்டு வந்து கொடுக்க ஆள் இல்லையா?"

"யார் இருக்கா சொல்லு. குருக்கள் பையன் எப்பவும் கொண்டு வந்து கொடுப்பான். அவன் படிக்கறதுக்கு வேறே ஊருக்குப் போயிட் டான்."

"இப்ப இருட்டிண்டு வரது. இனிமே போக வேண்டாம். நாளைக்குக் காலையிலே நாங்க யாராவது கொண்டு வரோம்."

"ஏண்டா கிணத்து ஜலத்தையா குடிப்பே. அது ஒரே உப்பா இருக்கே."

"இருக்கட்டும். நீ தனியா போக வேண்டாம். இப்ப தண்ணியும் வேண்டாம். மத்தியான வேளையிலே ஜலம் வேணும்னா என்ன பண்ணுவே அம்மா?"

"என்ன பிரமாதம், ஒரு நடை ஓடிப் போய் சின்ன குடத்திலே கொண்டு வருவேன். எனக்கு மட்டும்தானே."

"செருப்பு, கிருப்பு போட்டுண்டு போவியா? எப்படி?"

"நீ போன தடவை வாங்கிக் கொடுத்தியே அதைத்தான் வெச்சிண்டிருக்கேன். ஆனா அது பிஞ்சி போயிடுத்து. உன் தங்கைகள் கிட்டே சொல்லல்லை. சொன்னா இப்பவே அங்கே போய் வாங்கிண்டு வரேன், இங்கே போய் வாங்கிண்டு வரேன்னு நிப்பா இரண்டு பேரும்..."

"காலிலே செருப்புக் கூட போட்டுக்காம பதைபதைக்கிற வெயில்லே இந்த வயசிலே குடிக்க ஜலம் கொண்டு வரதுன்னா?... அம்மா உனக்கு பைத்தியம் பிடிச்சிடுத்தா? அதென்ன அத்தனை பிடிவாதம்?" நான் கத்தினேன்.

அம்மா சிரித்தாள். "இதெல்லாம் என்னடா பெரிய கஷ்டம்."

"ஏன் கஷ்டம் இல்லை. இந்த கிராமத்தில் ஒரு குழாய் கிடையாது. ஒரு மழை, காத்துன்னா கரண்டு போயிடறது. பாதி போது ஃபேன் கிடையாது. காலுக்கு செருப்பு கிடையாது. ஹரிக்கேன் விளக்கை ஏத்தி வெச்சிண்டு உட் கார்ந்திருக்க வேண்டியிருக்கு. அப்பா காலம் முடிஞ்சவுடனேயே நான் உன்னை அழைச் சிண்டு போயிருக்கணும். அப்போ என்னவோ ஒரு வருஷம், இரண்டு வருஷம்னு சாஸ்திரம் பேசினே. சரி போகட்டும்னு பேசாம இருந் தேன். இப்படியே வருஷங்கள் ஓடிப் போயிடுத்து. என் முட்டாள்தனம். உன் பேச் சைக் கேட்டுண்டு... இனிமே நீ இங்கே தனியா இருக்கக் கூடாது... எங்களோட கிளம்ப வேண்டியது."

அம்மா பேசாமலிருந்தாள்.

மறுநாள் சிவன் கோவிலில் அபிஷேகத் துக்கு ஏற்பாடு செய்திருந்தது. கௌரி, ஒருத்தி யால் இவர்களுக்கெல்லாம் மடியாக செய்யத் தெரியாது என்று அம்மாவே எல்லாவற்றையும் இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு செய்தாள். ஒவ் வொரு அயிட்டமும் அப்படி ஒரு ருசியாக இருந்தது. சமையலறையில் ஒரு சாமான் ஒரு இடத்தில் சிந்தியிருந்தது என்கிற பேச்சே இல்லை. அவ்வளவு சுத்தமாக வேலை செய் தாள்.

வெகு நாட்களுக்குப் பிறகு அம்மா கையால்

---

**செல்வம் மங்களகரமான காரியத்தால் உண்டாகிறது. உண்டான செல்வம் சாமர்த்தியத்தால் வளர்ச்சியடைகின்றது. வளர்ந்த செல்வம் விரைந்த செய்கையால் வேரூன்றுகின்றது. வேரூன்றிய செல்வம் அடக்கத்தால் நிலை பெறுகின்றது.**

**— கிருபானந்த வாரியார்.**

**தகவல் : வயலூர் பா. குணா.**

ஸ்தாபிதம் 1989

# திரு.வி.க.நகர் பெனி:பிட் :பண்டு லிமிடெட்

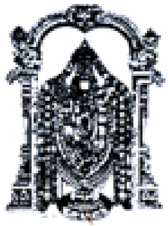
(மத்திய அரசால் **நிதி நிறுவனம்** என்று கம்பெனி சட்டம், 1956, பிரிவு 620-அன் கீழ் அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது)

**தலைமை அலுவலகம்** : 10, 2வது தெரு, ஆண்டாள் அவின்யூ, (திரு.வி.க. நகர் பஸ் நிலையம் அருகில்), சென்னை - 600 082. போன் : 5378690

**பாரீஸ் கிளை** : 8/2, ஸ்ட்ரிங்கர்ஸ் தெரு, சென்னை - 600 108. போன் : 565760

**தி. நகர் கிளை** : 20, ரங்கநாதன் தெரு, சென்னை - 600 017. போன் : 4344324

**அண்ணா நகர் கிளை** : AC-38, 4வது தெரு, KHM ஆஸ்பத்திரி பின்புறம், அண்ணா நகர், சென்னை-40.



**பாதுகாப்பான முறையில் சேமித்து வளருங்கள்**

## திருமூர்த்தி பாண்டு

| முதலீடு | காலம் | முதிர்வு தொகை |
|---|---|---|
| ரூ. 20,000 | 5 ஆண்டு | ரூ. 60,000 |

## வசந்தம் பாண்டு

| முதலீடு | காலம் | முதிர்வு தொகை |
|---|---|---|
| ரூ. 7,000 | 40 மாதம் | ரூ. 14,000 |

## பென்ஷனர் வைப்பு நிதி

| முதலீடு | காலம் | வட்டி |
|---|---|---|
| ரூ. 10,000 | 1 ஆண்டு<br>2 ஆண்டு<br>3 ஆண்டு | 21% |

★ பென்ஷனர், ஓய்வு பெற்றோர், முதியோர் (50 வயதிற்கு மேல்), விதவைகள், ஊனமுற்றோர் இத்திட்டத்தின் கீழ் பயன்பெறலாம்.
★ பிரதி மாதம் 25ஆம் தேதி வட்டி வழங்கப்படும்.

## பென்ஷனர் மறுமுதலீட்டு திட்டம்

| முதலீடு | காலம் | முதிர்வு தொகை |
|---|---|---|
| ரூ. 5,000 | 1 ஆண்டு | 6,157 |
| | 2 ஆண்டு | 7,582 |
| | 3 ஆண்டு | 9,337 |
| | 40 மாதம் | 10,000 |

## எக்செல் பாண்டு - A திட்டம்

| முதலீடு | காலம் | வட்டி |
|---|---|---|
| ரூ. 9,000 | 2 ஆண்டு | 21% |

பிரதி மாதம் 25ஆம் தேதி வட்டி வழங்கப்படும்

## எக்செல் பாண்டு - B திட்டம்

| முதலீடு | காலம் | முதிர்வு தொகை |
|---|---|---|
| ரூ. 9,000 | 2 ஆண்டு | ரூ. 13,648 |

**சிறப்பு ஊக்கத்தொகை**

**1%**

ரூ.5000 அதற்கு மேலும்
காலம் 1 ஆண்டு
அதற்கு மேலும்

★ சேமிப்பு திட்டம் 12% வட்டி நாள் கணக்கில் வட்டி கணக்கிடப்படும்.
★ தங்க நகைகள் பேரில் ஒரு சவரனுக்கு ரூ. 2400 வரை கடன் வழங்கப்படும்.
★ சென்னை மாநகர வீடு/ஃப்ளாட் பேரில் கடன் வழங்கப்படும். குறைந்த வட்டி. கடன் மிக விரைவாக வழங்கப்படும்.
★ பங்குதாரர்களுக்கு மட்டும்
★ ரூ.10 செலுத்தி பங்குதாரர் ஆவீர்.

**வேலை நேரம்**

தலைமை அலுவலகம் : 9 முதல் 5. ஞாயிறு 9 முதல் 1
கிளைகள் : 10 முதல் 5. ஞாயிறு 10 முதல் 1
உணவு இடைவேளை இல்லை. செவ்வாய் விடுமுறை.

ARASU-KRUTHIGA

***மீன் துண்டுகளை எண்ணெயில் பொறிக்கும் போது வாசனை எட்டு வீட்டிற்கு வரும். சமயத்தில், பக்கத்து வீட்டினர், அசைவம் சாப்பிடாதவராக இருக்கும் பட்சத்தில் அவர்களுக்கு மிகுந்த தர்மசங்கடமாக இருக்கும். இதைத் தவிர்க்க ஒரு எளிய வழி. மீன் பொறிக்கும் போது அடுப்பின் அருகில் ஒரு பெரிய மெழுகுவர்த்தியை பொருத்தி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ப்ளாட் வீடுகளில் குடியிருப்போர் இந்த முறையை பின்பற்றினால், பிறருக்கு வீண் சங்கடம் ஏற்படாது.***

**— எஸ். மங்கையர்க்கரசி**



நல்ல சாப்பாடு சாப்பிட்ட திருப்தி. என் இளமை பருவத்தை நினைவூட்டி மனத்தில் அன்பு பெருகிற்று. எழுபது வயதில் சிரித்த முகத்துடன், தனியாக இருந்து கொண்டு, எல்லாவற்றையும் சமாளித்துக் கொண்டு இருக்கிறாள் என்பது பெரிய விஷயம்.

இவள் என் தாய் என்பதை நினைத்துப் பார்க்கையில் மனத்தில் பெருமையாக இருந்தது. சாப்பாடு ஆன பிறகு சிறிது படுத்துக் கொண்டிருந்து விட்டு, வயல் வரப்பு ஓரங்கள் வழியாக வெகு தூரம் நடந்து விட்டு வந்தேன். நல்ல காற்று வீசியது. கண்ணுக்கெட்டின தூரம் வரை எங்கும் பசுமை, பசுமை....

தூக்கணாங் குருவிகள் ஓடி ஓடி கூடுகள் கட்டிக் கொண்டிருந்தன. ஒரு குறிப்பிட்ட மரத்தில் ஏகமாக கூடுகள் தொங்கிக் கொண்டிருந்தன. அந்தி மாலைக்கு முன் நேரமாதலால் பறவைகள் கூட்டம் கூட்டமாக பறந்து சென்றன. திடீரென்று ஒரு பச்சைக் கிளி கூட்டம் வான மங்கைக்கு, பச்சைக்கல் நெக்லேஸில், பவழம் அடியில் வைத்துக் கட்டினாற் போல, தங்களை மாலையாக்கிக் கொண்டு பறந்தன.

இந்த மாதிரிக் காட்சிகளை கல்கத்தாவில் பார்க்க முடியுமா? அவசரம், அவசரமாக சாப்பிட்டு விட்டு, டிராமை பிடித்து, பஸ்ஸைப் பிடித்து எஸ்ப்ளனேட் போய்ச் சேர்ந்து, ஆபீஸ் போய் மாலையில் வியர்க்க விருவிருக்கத் திரும்பவும் ஆயிரம் பாடுபட்டு வீடு வந்து சேர வேண்டும். திடீர் கூட்டங்கள், திடீர் ஸ்டிரைக்குகள், எங்கு பார்த்தாலும் ஜனக் கூட்டம், பஸ், டிராம், கார், லாரி, ரிக்ஷா, குப்பை அழுக்கு... நாற்றம்... நினைக்கையிலேயே மனம் சுருங்கிப் போயிற்று.

என்ன இருந்தாலும் கிராமம் அழகுதான். அதில் வசிக்கும் மனிதர்கள் மனமும் அழகு, அமைதியான சூழ்நிலை. கோவில், குளம், நல்ல சாப்பாடு, நல்ல பேச்சு, தூக்கம்... இதற்கு மேல் வேறு என்ன வேண்டும் மனிதனுக்கு.

ஆனால் இத்தனையும் வேண்டும் என்றால் இதற்கு அடிப்படை தேவையானது பணம். அலுவலகத்தில் உட்கார்ந்து வேலை செய்தால் கை நிறைய பணம். அந்தப் பணம் என்னைப் போன்றவர்களுக்குக் கிராமத்தில் கிடைக்குமா என்ன?

இந்த முறை எப்படியாவது கல்கத்தாவுக்கு அம்மாவை அழைத்துப் போய் விட வேண்டும் என்று சிந்தித்துக் கொண்டிருந்தேன்.

அம்மா விடியற்காலையிலிருந்து பிஸியாக இருந்தாள். வேலைக்காரிக்குக் கதவைத் திறந்து விட்டு, கும்மட்டியை பற்ற வைத்து, காப்பிக்கான டிகாக்ஷன் போட்டு, காய்கறிகளை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு உட்கார்ந்தாள். எழுபது வயதில் கண் நன்றாகத் தெரிந்தது. காதும் நன்றாகக் கேட்டது. கையில் ஒரு சிம்னி விளக்கை எடுத்துக் கொண்டு கலைந்து விழுந்த நார்மடிப் புடைவையை சரி செய்து கொண்டு, தடவித் தடவி ஒவ்வொரு இடமாக அந்தப் பழைய காலத்து கிராமத்து வீட்டில் அம்மா நடமாடுவதை, பார்த்தபடியே நான் கூடத்தில் அமைதியாக படுத்துக் கொண்டிருந்தேன்.

காமிரா உள்ளுக்குப் பக்கத்தில் இருந்த வெளிக்கதவைத் திறந்து கொண்டு முண்டாசு கட்டிய உருவம் நுழைந்தது. "அம்மா" மெல்லிய குரல், "குவளையை எடுத்து வையுங்க... நான் கொல்லை வழியா வந்து எடுத்துக்கறேன்" என்றது.

பால் கறக்க வீரையன் வந்து விட்டான். நாங்கள் எதிரில் கூடத்தில் படுத்திருக்கிறோம் என்று எச்சரிக்கையாக மெதுவாகப் பேசினான். சிறிது நேரத்துக்கெல்லாம் எல்லாருமே எழுந்து விட்டார்கள். முதலில் காப்பிக் கடை முடிந்தது. அம்மா சின்னப் பெண் போல ஓடியாடி வேலை செய்தாள். கௌரி, குழந்தைகள் இருவரும் கிசுகிசு வென்று எதோ பேசிக் கொண்டார்கள். கண்களிலும், பேச்சிலும் வியப்பு தெரிந்தது.

சிறிது நேரத்துக்கெல்லாம் கௌரியும் ஸ்நானம் செய்து விட்டு அம்மாவுக்குத் துணையாக உதவினாள். "அம்மா மோர் குடுங்க" கொல்லைப் பக்கத்துக் கதவருகில் குரல்



மேகி செய்யும் போது வெறும் தண்ணீர் வைக்காமல் தக்காளியை மிக்ஸியில் அரைத்து அந்தத் தண்ணீருடன் சேர்த்துச் செய்தால் கலரும் சுவையும் அருமையாக இருக்கும்.

— நிரஞ்சனா

கேட்டது. தயிர் கடைந்து வெண்ணெய் எடுத்து வைத்திருந்த பழைய புளிச்ச மோரில் ஒரு உப்புக்கல்லைப் போட்டு, தாராளமாக தண்ணீர் விட்டு, ஒரு வெண்கல செம்பில் விட்டுக் கொண்டு கொடுத்து விட்டு வந்தாள்.

"யாரும்மா?"

'செல்லம்மா. தினமும் தாகத்துக்குன்னு வந்துடறா... வயல்லே வேலை செய்யறா. ஆம்படையான் சரியில்லை. புள்ளைக் குட்டிக்காரி. நம்மாலானது மோர்தானே."

"தினமுமா வரா?"

"தினமும் இல்லை. அப்பப்ப வருவா. மாட்டைக் குளிப்பாட்டி வைக்கல் போட்டுட்டுப் போடா வீரையா. ஊரிலேருந்து, மகன், மருமக எல்லாரும் வந்திருக்கிறதை பார்த்தியா. சாயங்காலம் மூணு மணிக்கே வந்து பாலை கறந்து கொடுத்திடு. தூங்கிப் போயிட்டேன் அது இதுன்னு சாக்கு சொல்லாதே." அம்மா குரல் கொடுத்தாள்.

அம்மாவின் கண், உடல் எல்லாமே பரபரத்தது. ஜபம் செய்ய உட்கார்ந்தாள். எங்கள் பேச்சைக் கேட்காமல், எங்கள் எல்லாருக்கும் பிடிவாதமாக, சாப்பாடு போட்டு விட்டுத்தான் அப்புறம் அவள் சாப்பிட உட்கார்ந்தாள்.

ஒரு காய வைத்த வாழை இலை ஏட்டைப் போட்டுக் கொண்டு உட்கார்ந்தாள். நன்றாகக் கெட்டியாக பருப்பு சாதம், பொரிச்ச குழம்பு, ஒரு கறி பச்சடி, வறுவல், இரண்டு தினுசு ஊறுகாய் இல்லாமல் சாப்பிடமாட்டாள்.

உழைக்கும் கரங்கள். சுத்தமான மனசு. சுத்தமான காரியம். பழங்காலத்து வைரம் பாய்ந்த தேக்கு மரம் போன்ற உடற்கட்டு. ஒரு வியாதி கிடையாது. இன்றைக்கும் விடியற்காலை நாலரை மணிக்கு எழுந்து போய் பவழமல்லி ஒன்று விடாமல் பொறுக்கி எடுத்து வந்து கண்ணை இடுக்கிக் கொண்டு பொறுமையாகக் கோர்த்து, அந்த மாலையின் நடுப்பகுதியில் செம்பருத்தியை வைத்து அழகு பார்த்து முகத்தில் பெருமையுடன் படத்துக்குப் போடுவாள்.

இது மாதிரி நாள் முழுக்க வேலை ஏதோ இருந்து கொண்டே இருந்தது. யாராவது ஆள் அம்மாவுடன் பேச வருவான். "சந்தைக்குப் போனேன். காய்கறி வாங்கியாந்தேன். பெரியம்மாவுக்குக் கொடுத்துட்டுப் போகலாம்னு வந்தேன்" என்பான்.

"பாட்டி! எங்கம்மா காப்பிப் பொடி இருந்தா வாங்கி வரச் சொன்னாங்க" என்று ஒரு குட்டி வரும்.

"மோர் தூத்தம் இருந்தா ஒரு வாய் குடுங்கோ" குருக்கள் துண்டை திண்ணையின் மேல் தட்டி விட்டு உட்கார்ந்தார்.

இப்படி யார் யாரோ?:

"என்ன அம்மா? ரெடியா... உன் புடைவை துணிகளை பொட்டியிலே எடுத்து வெச்சுக்கோ. எங்களோட கல்கத்தா வரலாம்...."

"இப்பவா? நான் போயிட்டா இந்த வீட்டை யார் பார்த்துப்பா. மச்சிலே இருக்கிற சாமானெல்லாம் திருட்டுப் போயிடுமே. இந்த தூணையெல்லாம் அறுத்து எடுத்துண்டு போயிடுவான். நான்தான் காவல் இந்த வீட்டுக்கு. நான் இல்லாட்டா...."

எனக்குச் சிரிப்பாக வந்தது. கௌரியின் முகத்தில் ஒரு இளநகை. எழுபது வயதுக் கிழவி. உடலில் ஓரளவுக்கு தெம்பு இருக்கிறது உண்மைதான். தன்னந்தனியாக இத்தனை பெரிய வீட்டில் இருக்கிறாள். துளி பயமில்லை. தூக்கத்திலேயே கூட பிராணன் போய்விடலாம். இல்லை, எவனாவது இவளைக் கட்டிப் போட்டு விட்டு, வீட்டையே தூக்கிக் கொண்டு போய் விடலாம்.

"போனால் போகட்டும். எல்லாம் நான் உனக்கு வாங்கித் தருகிறேன் நீ கிளம்பு."

"நான் அங்கே வந்து என்ன செய்யப் போறேன். இது அப்பாவும் நானும் ஒண்ணா குடித்தனம் பண்ணின இடம். என் புக்ககம். நல்லதோ கெட்டதோ, என் வீடு. வசதி இருக்கோ இல்லையோ என்னுடைய இடம். உன் அப்பா நினைவிலேயே இங்கேயே இருந்து பிராணன் போனா நல்லது. முன்னே, பின்னே தெரியாத ஊரிலே வந்து...."

"உனக்கு ஊரைத் தெரிய வேண்டாம். என்னையும், கௌரியையும், குழந்தைகளையும் தெரியுமில்லையா, உன் மனுஷாளோடுதான் நீ இருக்கணும். இத்தனை வருஷம் தனியா இருந்தது போதும். எதாவது உனக்கு ஆகி விட்டால்.... நான் எங்கேயோ இருக்கேன்."

எப்படியோ அம்மாவை என்னுடன் அழைத்துப் போக சம்மதிக்க வைத்தாயிற்று. அம்மாவின் முகத்தில் சந்தோஷம் இருந்தது. மனத்தின் இன்னொரு கோடியில் தன் வீட்டை விட்டு, ஊரை விட்டுப் போகிறோமே என்றும் இருந்தது. கதவெல்லாம் சரியாக பூட்டியிருக்கிறதா என்று பார்த்தாள். ஆளை விட்டுப் பார்க்கச் சொன்னாள். அவளுக்கு என்று ஒரு பெட்டி மட்டும்தான். அதிக சாமான் இல்லை.

"டீ, செல்விக் குட்டி. நான் ஊருக்குப் போயிட்டேனேன்னு பேசாம இருக்காதே. பூ ஏராளமா இருக்கும். நாளைக்கு சோம்பேறித்தனமா தூங்கிண்டு இருக்காமே எல்லா பூவையும் பொறுக்கிக் கோர்த்து சிவன் கோவில் குருக்கள் கிட்டே கொண்டு கொடுத்துட்டு வா. சாமிக்கு மாலை கட்டிப் போட்டா உனக்கு சுருக்க கல்யாணம் ஆகும்டி.. என்னடி சிரிக்கறே. நான் கல்கத்தா போனா என்ன? ஒரு மாசத்துக்கெல்லாம் இங்கே திரும்பி வந்துடுவேன். இவாள்ளாம் என்னை இங்கே இருக்க விட மாட்டேங்கிறா.... நான் கல்கத்தாவிலேருந்து உனக்கு எதாவது சாமான் வாங்கிண்டு வரேன்... என்ன? பூவை வீணாக்காதே."

"ஒழுங்கா மாட்டை கட்டி. குளிப்பாட்டி வைக்கல் போடுடா வீரையா. பாலைக் கறந்து சின்ன பண்ணை வீட்டுக்குத் தினம் கொடு. அவுங்க வீட்டிலே கேட்டாங்க. திருட்டுத்தனம் எதுவும் செய்யாதே."

வீரையன் சிரித்தான். 'சரிங்கம்மா. நீங்க எதுக்கும் அனாவசியமா கவலைப் படாதீங்க. கவலைப் படாம போய் ஆறுமாசம் இருந்துட்டு வாங்க... எத்தினி வயசு ஆனாலும் அம்மாவுக்கு ஊர்ப்பாசம் போகல்லை. புள்ளை பாசத்த விட சாஸ்தியா இருக்கு. இங்க தனியா இருந்து இன்னா செய்யணும். அய்யா, குழந்தைகள்ளாம் பிரியமா கூப்பிடறாங்க. இத்தினி நாள் தனியா இருந்ததே தேவையில்லாதது."

"என்னடா என்னை ஊரை விட்டு விரட்டிடலாம்னு பார்க்கறியா?"

ஊரே திரண்டிருந்தது. அம்மாவை வழியனுப்ப. "அம்மா! கல்கத்தாவிலேயே தங்கிடாதீங்க. சீக்கிரமா வந்துடுங்க" என்று குரல்கள் எழும்பின.

அம்மாவுக்கு முகத்தில் பெருமை. மகிழ்ச்சி. ஊருக்கு மதிப்பாக பிள்ளை, நாட்டுப் பெண் பேரக் குழந்தைகளுடன் போகிறோம் என்று மகிழ்ச்சி, பெருமை. புது ஊருக்குப் போகிறோம் என்கிற மகிழ்ச்சி. ஊர் ஜனங்கள் தன்னிடம் எத்தனை பிரியமாக இருக்கிறார்கள். அதுவும் தன் பிள்ளை நாட்டுப் பெண்ணுக்கு எதிரில் என்பது இன்னொரு மகிழ்ச்சி.

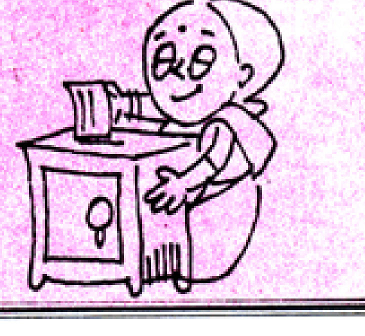
அம்மா கல்கத்தாவுக்கு வந்து பத்து நாட்களாகி விட்டன. கௌரி மடியாக இருப்பது போதாது என்று தானே சமைத்தாள். மாலை டிபனும், இரவு சமையலும், கௌரி பார்த்துக் கொண்டாள். அம்மா இரவில் சாப்பிட மாட்டாள். அம்மா என்னுடன் வந்து தங்க சம்மதித்ததில் எனக்கு ஏக மகிழ்ச்சி. இத்தனை வருடங்களாக ஏதோ சாக்கு சொல்லிக் கொண்டே இருந்தவள் இப்பவாவது வருகிறேன் என்றாளே.

அம்மாவுக்கென்று புதிதாக நல்ல மெத்தையாக வாங்கி வந்து போட்டேன். தினமும் இரவில் பழங்கள் திறுக திறுசாக வாங்கி வந்தேன். குழந்தைகள் ஆசையாக பாட்டி, பாட்டி என்றனர். கௌரி மாமியாரின் முகம் பார்த்துக் காரியம் செய்தாள். எங்கே மடி தப்பு, எச்சில், பத்து பசை என்று வந்து விடுமோ என்று பார்த்து, பார்த்து செய்தாள்.

டேபிளில் உட்கார்ந்து சாப்பிட்டுப் பழக்கம். ஆனால் கௌரி மாமியாருக்குப் பயந்து தரையில் உட்கார்ந்து சாப்பிட்டாள். குழந்தைகளும் பாட்டிக்குப் பிடிக்குமோ, பிடிக்காதோ என்று கண்களில் ஒருவிதமான பயத்துடனேயே நடந்து கொண்டார்கள்.

சமையலறை சிறியது. கௌரி சாமான்களை எடுத்துக் கொடுக்க அம்மா ஒரு மணி நேரத்தில் அருமையாகச் சமைத்து வைத்தாள். இங்கே எல்லாருமே ஒன்பது மணிக்கெல்லாம் அள்ளி போட்டுக் கொண்டு ஆபீஸ், ஸ்கூல் என்று போய் விடுவோம். கௌரி சேர்ந்து சாப்பிடலாம் என்று சொன்னாலும் கேட்க மாட்டாள். 'உனக்குச் சீக்கிரம் சாப்பிட்டுப் பழக்கம். நீ வழக்கம் போல சாப்பிட்டுக் கொள். எனக்கு வயசாச்சு. சீக்கிரம் சாப்பிட்டால் ஜீரணமா

**உலகிலேயே**
**கண்டிகதிர்காம முருகனின்**
**பெயருக்கு மட்டுமே செக்**
**எழுதி உண்டியலில்**
**போட்டால் அது**
**செல்லுபடியாகும்.**
**— வயலூர் பா. ருணா**





மாங்காய், கொத்தவரங்காய் மலிவாக கிடைக்கும் காலங்களில் அவற்றை வத்தல் போட்டு வைத்துக் கொள்ளுங்கள். புளிக் குழம்பு தயாரிக்கும் போது மூன்று மாங்காய் வத்தல்களையும், பத்து கொத்தவரங்காய் வத்தல்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். புளிக்குழம்பு சூப்பர்தான்.

— ரமா ராமநாதன்.

காது. சாயங்காலமும் பசிக்கும். ராத்திரி தூக்கம் வராது' என்பாள். அதனால் அம்மா இங்கு வந்த பிறகு இத்தனை பேர் இருந்தும் தனியாகத் தான் சாப்பிட்டாள்.

அம்மா வந்த புதிதில் அக்கம் பக்கத்திலிருந்த ஒன்றிரண்டு தமிழர்கள் பார்க்க வந்தார்கள். மாமியாரும், நாட்டுப் பெண்ணும் தினமும் சாப்பாட்டுக் கடை முடிந்ததும் நிறைய விஷயங்கள் பற்றிப் பேசினார்கள். நாளாக ஆக ஒரே வீட்டில் இருந்ததால் பேச அதிக விஷயம் இல்லாததாலும், இருவருக்குமிடையே மெள்ள மெள்ள பேச்சு குறைந்து கொண்டே வந்தது.

எத்தனை தடவை இலுப்பச்சட்டி, காளி கோவில், சமையல் சாப்பாடு, பெட்டி கோட், சிரார்த்தம், பண்டிகைகள் எல்லாத் தலைப்பிலும் பேசுவது? டி.வியில் பாஷை தெரியாததால் ஒன்றும் புரியவில்லை. காலை சமையலை முடித்துக் கொண்டு வீட்டுக்குள்ளேயே சுற்றி சுற்றி வர வேண்டியிருந்தது.

வந்த புதிதில் காளி கோயில், மார்க்கெட்டுகள் என்று எல்லா இடமும் நிறைய அழைத்துக் கொண்டு போய் வந்தோம். ஒரு மாதம் வரை எல்லாம் சரியாக இருந்தது. அக்கம் பக்கத்திலிருந்து யாரும் பேசுவதற்கென்று அடிக்கடி வரவில்லை. நானும் அடிக்கடி டூர் போக ஆரம்பித்தேன். நான் ஊரிலேயே இல்லாவிட்டால், கௌரிக்குப் பொறுப்பு அதிகமாகி விடும்.

ஏதோ யார் வீட்டிலோ இருக்கிறார் போன்ற உணர்வு அதிகமாகிக் கொண்டே வந்தது அம்மாவுக்கு. முகத்தில் வாட்டம். வெளியில் ஒன்றும் சொல்லிக் கொள்ள முடியவில்லை. குற்றம், குறை, அவளுக்குப் பிடிக்காதது என்று எதுவும் இல்லை. இருந்தாலும் தன் இடத்தை விட்டு, தன் மனிதர்களை விட்டு, எங்கோ, யார் வீட்டிலோ, தனக்குச் சொந்தமில்லாத இடத்தில் இருக்கிறார் போன்ற அவள் மனத்தில் இருந்தது என்பது முகத்திலேயே பளிச்சென்று தெரிந்தது.

"ஏண்டா நான் வந்து நிறைய நாளாயிடுத்து போலிருக்கே. ஊருக்குக் கிளம்பலாமான்னு தோணறது. டிக்கட் வாங்கேன்."

"என்னம்மா அவசரம்? இது உன் வீடு. யார் வீட்டிலோ இருக்கிறா மாதிரி நினைச்சிக்காதே. இங்கதான நீ இருக்கணும்."

"அது சரிதான். ஆனா ஊறுகாய் பாட்டிலை சரியா மூடினேனா இல்லையான்னு நினைவில்லை. மாட்டுக்கு வீரையன் வெக்கோல் போட்டானோ இல்லையோ. திருட்டுப் பயல் நம்ப இருந்தா ஒரு மாதிரி வேலை செய்வான். இல்லாட்டா ஒரு மாதிரி இருப்பான். வீட்டிலே ஒருத்தரும் இல்லைன்னா ஒட்டடை சேர்ந்துடும். படமெல்லாம் துடைக்கணும். துளசி மாடத்திலே ஜலம் விடணும். நான் கல்கத்தாவுக்கு வந்தது அந்தைக்குத் தெரியுமோ தெரியாதோ. அவ பாட்டுக்கு என்னைப் பார்க்கணும்னு வந்துட்டு...." அம்மா கல்கத்தாவில் இல்லை. சொந்த மண்ணுக்குப் போய் விட்டாள்.

எனக்கு அம்மாவைப் பார்த்தால் பாவமாக இருந்தது. இத்தனை வசதி இங்கே இருக்கு. உபசாரமான உபசாரம் நடக்கிறது. ஊரிலே எந்த விதமான வசதியும் இல்லை. குழாய் இல்லை. ஃபான் இல்லை. டியூப்லைட் இல்லை. சொந்த மனுஷான்னு யாரும் இல்லை. ஆனாலும் அம்மாவின் மனம் இங்கே இந்த வசதியான ஃப்ளாட்டில் இல்லை தன் சொந்த மண்ணைத் தேடித் தேடி அங்கேதான் போய் நிற்கிறது. காலையிலிருந்து இங்கே என்ன வேலை செய்தாலும் அத்துடன் அவள் ஊரிலே செய்வதோடு ஒப்பிட்டுப் பார்க்காமல் இருக்க மாட்டாள்.

ஒரு நாள் ஊரிலிருந்து ஒரு அழுக்கு இன்லாண்ட் கவர் அம்மா பேருக்கு வந்தது. பிரித்துப் படித்தேன். "அன்புள்ள பாட்டிக்கு, செல்விக்குட்டி அநேக நமஸ்காரங்கள். நீங்கள் கல்கத்தா போய் நிறைய நாட்களாகி விட்டன. நீங்கள் இல்லாமல் இந்த ஊரே வெறிச்சோடி போயிருக்கு. பவழமல்லி பொறுக்காமல் அப்படியே கிடக்கு. நான்தான் கொஞ்சம் பொறுக்கி மாலை கோர்த்துப் போடுகிறேன். நீங்கள் இல்லாமல் இங்கே நன்றாகவே இல்லை. எல்லோரும் பாட்டி எப்போ திரும்ப ஊருக்கு வரப் போகிறார்கள் என்று கேட்கிறார்கள்.

# பசுமை விதைத்து,
# வளமை பெருக்கும் ஈஸ்வர்



ஈஸ்வர் குரோடெக் லிட்., மதுரைக்கு அருகில் மிகப் பெரிய பசுமையான சோலையை (சுமார் 5000 ஏக்கர் நிலப்பரப்பு) உருவாக்கி வரும் முன்னணி தொழில் நிறுவனம்.

இந்த சோலையில் உருவாகும் தேக்கு, காய்கறி மற்றும் பழத் தோட்டங்கள் பசுமை பெருக்கி வளமை பெருக்க வழி வகுப்பவை.

சிறந்த வேளாண் நிபுணர்கள் மற்றும் தொழில் நுட்ப வல்லுனர்கள் இந்த ஈஸ்வர் சோலையை மிகச் சிறந்த லாபத்திற்கு இயக்குவார்கள்.

மேலும், தரிசு நிலங்களை பொன் விளையும் பூமியாக்கும் டி-சல், உரங்கள், பூச்சி மருந்துகள் மற்றும் விதைகளை ஈஸ்வர் தயாரிக்கிறது.

**ஈஸ்வர்-இன் பொன் விளையும் திட்டங்கள்:**

| உங்கள் முதலீடு | நீங்கள் பெறுவது | 20 ஆண்டுகளில் மதிப்பு |
|---|---|---|
| ரூ.25,000/- அல்லது ரூ.250/- வீதம் 100 சுலப தவணைகள் | 10,000 ச. அடி நிலம் | ரூ. 10 லட்சம் |
| | 24 தேக்கு மரங்கள் | ரூ. 24 லட்சம் |
| | 2 ஒட்டு மா | ரூ. 50,000 |
| | 2 வீரிய தென்னை | |
| | காய்கறி தோட்டம் | ரூ. 50,000 |

**20 ஆண்டுகளில் ரூ. 35 லட்சம் மதிப்பு சொத்துக்கள்**

• 10,000 ச. அடி நிலம் உடன் உங்கள் பெயரில் பதிவு செய்யப்படுகிறது. • அற்புத தொழில்நுட்ப வித்தை • சிறந்த நிர்வாகம், மண்வளம், பயிர் வளம் • சில ஆண்டுகளில் உங்கள் நிலம் மதுரை நகரின் மையமாகி விடும். • பண்ணை வீடுகளும் கட்டிக்கொள்ளலாம்.

**ரூ. 100/- வீதம் 15 மாதங்கள் செலுத்தி லட்சம் பெறும் திட்டங்களும் உள்ளன.**

ESWAR AGRI
GROW-TEK LTD

287, West Masi Street, Madurai 625 001. Phone: 540305, 540843.
Fax : 0452-540305. Telex : 0445-478-AGRI-IN.

**பசுமை வளம் நிறைந்த இந்தியாவை உருவாக்குவோம்.**

FIN-HANS R K SWAMY/BBDO 15493 A EGTL

அதனால் நீங்கள் வரும் தேதி குறித்து எனக்கு ஒரு கடிதம் எழுதவும். தனியாக வர வேண்டாம். அண்ணாவின் துணையுடன் வரவும்" இப்படிக்கு அன்புள்ள செல்விக்குட்டி.

அம்மாவிடம் கடிதத்தைப் படித்துக் காட்டினேன். அம்மாவுக்கு அப்படியே புல்லரித்துப் போய் விட்டது. கண்களில் கண்ணீர் ததும்பியது

"பார்த்தியா, பார்த்தியா. அந்த ஊரில் என்ன இருக்கு, யார் இருக்கிறார்கள், தனியா இருக்கியே அப்படின்னு கேட்டியே. இத பார் இந்த கடிதாசைப் பார். இப்ப புரிஞ்சிதா?"

நான் வியப்புடன் நின்றேன்.

"உனக்குக் கோபம் இல்லைன்னா என்னை ஊரில் கொண்டு விடு. இங்கே எனக்கு ஒரு அசௌகரியமும் இல்லை. நீங்களெல்லாம் அன்புடன் இருக்கீங்க. ஆனா என்னமோ எழுபது வருஷமா புக்ககத்து மனுஷாளோட உன் அப்பாவோட... அந்த ஊர் ஜனங்களில் ஒருத்தியா வாழ்ந்த வீடு, அதை விட்டு இருக்கவே முடியவில்லை. ஒரு தனி பற்று இருக்கிறது. நீ என் கண்ணான பிள்ளைதான். உனக்கு என் மனசு புரியும். நீ படிக்கறதுக்குன்னு ஊரை விட்டு ரொம்ப காலத்துக்கு முன்னாலேயே கிளம்பிட்டே. அதனாலே எனக்கிருக்கிற அளவுக்கு உனக்கு ஊர்ப்பாசம் இல்லாமலிருக்கலாம். என் சொந்த மண் மேலே எனக்கிருக்கிற ஒரு உணர்ச்சி... வேகம்... எப்படி தெளிவா சொல்றதுன்னு தெரியல்லை."

"சரி. நீ எதுக்குமே கவலைப்படாதே. நீ எங்கே இருந்தா நிம்மதியா சந்தோஷமா இருப்பியோ அங்கேயே இரு. நான் தப்பா எடுத்துக்க மாட்டேன்."

லீவு எடுத்துக் கொண்டு அம்மாவை ஊருக்கு அழைத்துப் போனேன். ஸ்டேஷனிலிருந்து மாட்டு வண்டியில் ஊருக்குள் நுழைந்ததுமே சின்னக் குழந்தைகள் பத்து, பதினைந்து ஓடி வந்து விட்டன. "பாட்டி வந்தாச்சு, கோடி வீட்டுப் பாட்டி வந்தாச்சு" என்று ஒரே கூக்குரல்.... அமர்க்களப்பட்டது.

எங்கிருந்தோ ஓடி வந்து வீரையன் பெட்டி, படுக்கையை வண்டியிலிருந்து இறக்கினான். செல்விக்குட்டி ஓடி வந்து நமஸ்காரம் பண்ணினாள். 'பெரியம்மா வந்துட்டாங்க. இனிமே மோர்த் தண்ணிக்கு கவலையில்லை'ன்னு ஒரு குரல் கேட்டது. கொல்லையில் கட்டியிருந்த பசு கொட்டிலில் இருந்தபடியே 'அம்மா' என்று குரல் பெரிதாகக் கொடுத்தது. அம்மா வாசலில் வந்து இறங்கியது அதற்கு எப்படித் தெரிந்ததோ.

காவேரி ஓடி வந்து வீட்டுக் கதவை திறந்து விட்டாள். அம்மா சிறு பெண் போல பரபரப்பானாள்.

"ஏய் போய் ஒரு வாளி ஜலம் கொண்டா. முதல்லே வாசல் தெளிச்சி கோலம் போடணும்.. சாமிபடத்தை எல்லாம் தொடைக்கணும். இரு. ஒரு ஸ்நானத்தை பண்ணிட்டு கும்மட்டி அடுப்பை பத்த வைக்கிறேன். இத பாரு.. நீ அதுக்குள்ளே பெட்டி படுக்கை எல்லாம் எடுத்து பெஞ்சி மேலே வை. டேய் வீரய்யா மாட்டைக் கறந்துண்டு வா.. அய்யாவுக்கு நல்ல காப்பி போட்டுத் தரணும். நல்ல காலம் போகறச்சே காப்பிப் பொடி வெச்சிட்டு போயிருக்கேன். டீ செல்வி! என்னடி நின்னுண்டு வேடிக்கை பார்க்கிறே. ஓடு. பவழமல்லியை பொறுக்கிண்டு வா...."

"பெரியம்மா வந்துட்டாங்களாமே..." கோவில் குருக்கள், பெரியசாமி, காசி, வீரையன், பன்னீர், காவேரி, கோவிந்து, ஜானகி மாமி இப்படி ஒவ்வொருத்தராகக் காலையிலிருந்து உள்ளே வந்து வந்து எட்டிப் பார்த்து விட்டு குசலம் விசாரித்தபடி நின்றார்கள்.

"எப்போ வந்தீக? குழந்தைகளெல்லாம் சௌக்கியமா?"

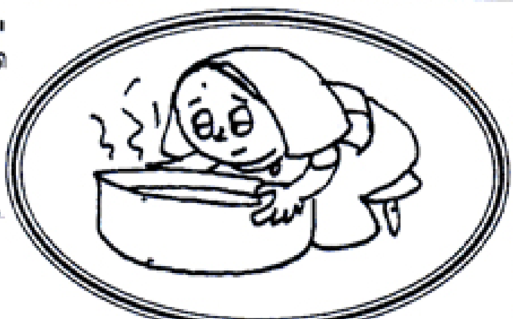
ஒவ்வொருத்தரும் ஒவ்வொரு கேள்வி கேட்டபடி வந்தார்கள். எல்லோர் முகத்திலும் மகிழ்ச்சி.

உள்ளே பரபரப்புடன் ஓடி ஓடி வேலை செய்து கொண்டிருந்தாள் அம்மா. இவளுக்கா எழுபது வயது? இவளா கிழவி?

நான் கண் இமைக்க மறந்து ரசித்துப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன்.

அதிக தலைவலி இருக்கும் போது ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி சூடு கொதிக்க வைத்து இறக்கி இரண்டு ஸ்பூன் காப்பிப்பவுடர் போட்டு ஆவி பிடித்துப் பாருங்கள். தலைவலிக்கு உடனடி நிவாரணம் கிடைப்பதை உணரலாம்.

— அமலி எட்வர்ட்



"கிளாஸ் ரூம்மா அது? பட்டியில் ஆட்டு மந்தையை அடைத்து வைத்த மாதிரி கூட்டம். பரிதாபமாக தூங்கி வழியும் குழந்தைங்க... கடனே என்று பாடத்தைத் தன் பாட்டிற்கு நடத்தும் டீச்சர்..."

"கிளாஸுக்கு ஐந்து செக்ஷன். செக்ஷனுக்கு 60 பசங்க. எப்படி தனிப்பட்ட கவனம் செலுத்த முடியுமாம் அந்த டீச்சரால்?"

"ஏதோ நாம வீட்டிலும், ட்யூஷனிலும் சொல்லித்தருவதால்தான் நம்ம பசங்க இந்த அளவுக்காவது படிக்கிறாங்க. பீஸ் வாங்குவதில் உள்ள அக்கறை பாடம் நடத்துவதில் தெரியலை. இதுக்கு வேற வழி உண்டா என்ன?"

உண்டு!

நிச்சயம் உண்டு... இந்த அமைப்பையே குறை சொல்லிக் கொண்டு நேரத்தை போக்காமல் பெற்றவர்களான நாமும் சில சின்ன முயற்சிகள் எடுத்தாலே போதும்... இதே 'புளி மூட்டை' வகுப்புகளில் நம் குழந்தைகள் ஆசிரியரின் தனிப்பட்ட கவனத்திற்கு ஆளாகி நல்ல கவனிப்புப் பெறுவார்கள். நன்றாகப் படிப்பார்கள்.

# குழந்தை சிறக்க ஆசிரியருக்கு உதவுங்கள்

நம் குழந்தைகளுக்கு அவர்களுடைய வகுப்பாசிரியர்கள் நல்ல முறையில் தனிப்பட்ட கவனமளித்து கல்வி கற்பிக்க நாமும் அவர்களுக்குச் சில விதங்களில் உதவ வேண்டும்.

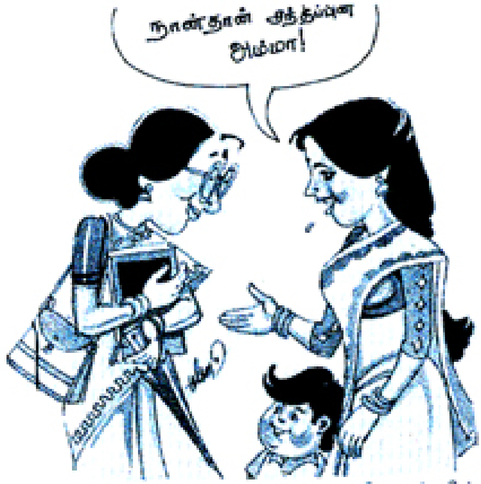
**அடிக்கடி சந்தியுங்கள்–**

"என் வகுப்பில் 54 குழந்தைகள். அச்சடிச்ச மாதிரி ஒரே சைஸில், ஒரே யூனிபார்ம்மோடு... அவங்க முகம் என் மனசில் சரியாகப் பதிவதற்கே ஒரு மாதம் ஆகிவிடுகிறது..." என்று அலுத்துக் கொள்கிறார் ஒரு ஆசிரியை.

"ரொம்ப சூடிகையான பசங்களையும், ரெட்டை வால்களையும் நினைவு வைத்துக் கொண்டுவிடும் எங்களால் இந்த சாதுப் பசங்களையும், சுமாராகப் படிக்கும் 'பிரச்னை தராத கேஸ்' களையும் சட்டென்று மனத்தில் வாங்கிக் கொள்ள முடிவதில்லை. என்ன செய்ய, இவங்கதானே அதிகம்..." என்று தொடர்ந்து அங்கலாய்த்தார்.








...மைதான். அனால் சொல்லிக் குற்றமில்லை. ஆனால் நம் குழந்தையை ஆசிரியர்கள் சுலபமாக அடையாளம் கண்டு நினைவில் நிறுத்திக் கொள்ள ஒரு சுலபமான வழி உண்டு. அதுதான், "சந்தித்தல்." பத்து நாட்களுக்கு ஒருமுறை ஸ்கூலுக்குப் போய் வகுப்பாசிரியை ஜஸ்ட் ஒரு நிமிடம் சந்தித்து,

"ஹலோ மேடம், நான்தான் சந்தீப்பின் அம்மா. எல்.ஐ.சி.யில் வேலை செய்கிறேன். எப்படிப் படிக்கிறான்? குறும்பு செய்யாம இருக்கானா? எப்பப்பாரு உங்களைப் பத்தித் தான் வீட்டில் பேசிக் கொண்டிருக்கிறான். அப்ப... வரேங்க... சந்தீப்பை கவனிச்சுக்குங்க. தேங்க் யூ."

என்ற தொனியில் பேசினாலே போதும். ஆசிரியையின் மனத்தில் உங்கள் முகம் பதிந்து விடும். அப்படியே உங்கள் குழந்தையின் முகமும்தான். வகுப்பின் கூட்டத்தினிடையே உங்கள் மகன் மட்டும் "மிசஸ் சீதாவின் டாட்டர்", "சுகந்தி மேடமின் மகன் வினிதா..." என்று ஆரம்பத்தில் அடையாளம் கொள்ளப் படுவான். நாளடைவில், இந்தக் குழந்தைகள் 'சட்'டென்று ஆசிரியரின் கவனத்தைத் தன் பால் ஈர்ப்பவர்களாகி விடுவதால், நாம் ஏங்கும் அந்த ஸ்பெஷல் அட்டென்ஷன் அவர்களுக்குச் சுலபமாகக் கிடைத்து விடும்.

**யதார்த்தமான நோக்கு வேண்டும்**– பாதி ஆசிரியர்களுக்குப் பெற்றோர்களைச் சந்திப் பதைப்பற்றி ஒரு வித கிலியே வந்து விடுகிறது. காரணம் பெற்றோர்களின் போக்குத்தான்.

"இந்து எழுதின காம்போசிஷனுக்கு ஏழு மார்க் தானே போட்டீங்க. அதையே தானே அவ சினேகிதி ரம்யாவும் எழுதியிருக்கா. அவளுக்கு மட்டும் பத்து மார்க் தந்திருக் கீங்களே."

"ரொம்ப ஹோம் வர்க் ஜாஸ்தி தர்றீங் களே..."

"இந்த டெஸ்ட்டில் எப்படி செஞ்சிருக் கான் மூணு ரேங்குள்ள எங்க விக்ரம் வந்திடு வானா?"

"அஷ்வினோட பேனா அடிக்கடி தொலையுதே... கவனிக்கிறீங்களா... காஸ்ட்லி பேனா..."

இவைகள் தர்மசங்கடத்தில் ஆசிரியையை ஆழ்த்தாதா என்ன?

இப்படி மார்க், ரேங்க், தொலைந்த பொருட்கள் என்று கவலைப்படும் பெற்றோர் கள் ஏனோ தங்கள் குழந்தைகளின் பர்சனா லிடியின் வளர்ச்சியைப்பற்றிக் கவலைப் படுவதேயில்லை.

"இவ க்ளாசில் சந்தேகங்களை கேட்டுத் தெரிஞ்சுக்கறாளா?"

"என் மகன் சுந்தர் எப்படி எல்லோருட னும் பழகுகிறான்?"

"சுமிதாவுக்கு அவள் வயதுப் பிள்ளை களுக்கு இருக்க வேண்டிய பொது அறிவு உள்ளதா? என்றெல்லாம் கேட்பதேயில்லை.

நூறு மார்க், முதல் ராங்க், இஞ்சினியரிங், மெடிகல் சீட் போன்றவற்றை விட முக்கிய மானது– நம் குழந்தைகள் நல்ல, சிறந்த மனிதர் களாக உருவாவது தான் என்ற யதார்த்த உண்மையை ஏனோ நம்மில் பலரும் மறந்து விடுகிறோம்.

பாராட்டுதல்களை, நன்றியைத் தெரிவியுங் கள்– ஆசிரியர்களை குற்றம் சொல்வதற்கு முதலில் நிற்கும் நம்மில் பலரும், ஏனோ நிறைகளைக் கண்டு கொள்வதேயில்லை.

"நீங்கள் அக்கறையுடன் சொல்லிக் கொடுத்ததால்தான் நாற்பத்தி நாலிலிருந்து அறுபத்தியெட்டு மார்க் வாங்கியிருக்கிறாள் லதிகா. நன்றி."

"அட, இந்த நர்சரி ரைமை வித்தியாச மான பாவங்களுடன் சொல்லித் தந்திருக்கிறீர் களே... குட்."

"மிகவும் கரிசனத்துடன் ப்ராகல்பா இழே



விழுந்து ஏற்படுத்திக் கொண்ட காயத்திற்கு மருந்து போட்டு விட்டீர்களே... உங்களிடம் குழந்தையை நிம்மதியாக விட்டுச் செல்கிறோம்."

சின்னச் சின்ன பாராட்டுக்கள்... செலவில்லை. அவர்கள் செய்ததும் கடமையைத் தான். ஆனால் இந்த வார்த்தைகள் தான் உங்கள் குழந்தைகளுடன் நாளில் பெரும் பகுதியை செலவழிக்கிறவர்களுக்கு ஊக்க டானிக்- போனஸ்ஸூம்கூட! நேரில் வந்து சொல்லாவிட்டால் போகிறது. ஒரு சின்ன 'நோட்' எழுதி அனுப்பி விடுங்களேன்.

மற்ற பெற்றோர்களுடன் பேசவும்- "எங்க கணக்கு டீச்சர் நோட்டையே திருத்துவதில்லை..."

"கமலா மிஸ் கண் மண் தெரியாம அடிக்கிறாங்க..."

"திலகா மிஸ்ஸூக்கு என்னைக் கண்டாலே பிடிப்பதில்லை." - இது போன்ற குற்றச்சாட்டுக்களை சந்திக்காத பெற்றோர்களே இல்லை. எடுத்த எடுப்பிலேயே பதிலடி கொடுக்கக் கிளம்பாமல் உங்கள் மகளின் வகுப்புத் தோழிகளின் பெற்றோர்களைக் கலந்து பேசுங்கள். தீர ஆலோசியுங்கள். உண்மை இல்லாவிடில் "குழந்தைதானே... பிசைப்படுத்திவிட்டாள்.."

உண்மையாகயிருப்பின், பெற்றோர்கள் ஒரு சேரப் போய் ஆசிரியருடன் பேசி ஒரு சுமுகமான தீர்வுக்கு வரலாம். தேவையெனில் தலைமையாசிரியரிடம் முறையிடலாம்.

**எக்ஸ்ட்ரா ஆர்வம் காட்டவும்-** எல்லாமே ஆசிரியர்தான் சொல்லித்தர வேண்டுமா? நீங்களும் உங்கள் பங்குக்கு உதவலாமே. பல பெற்றோர்கள், பாடத்தில் உதவுவது என்றால் 'ஹோம் வொர்க்' செய்ய உதவி செய்வது என்றே நினைக்கிறார்கள்.

அதற்குப் பதில்... பள்ளியில் சாலை விதிகள் பற்றிய பாடமா? ஆசிரியை கேட்காமலேயே நீங்கள் சுஜயாவுடன் சேர்ந்து வீட்டில் ஒரு அழகான 'TRAFFIC RULES CHART' தயாரித்து வகுப்புக்கு அன்பளிப்பாத் தரலாமே. பயன் பெறுவது சுஜயாதானே... ஆசிரியரும் இதை வரவேற்பாரே...

பயாலஜியில் பட்டுப் பூச்சிகளைப் பற்றிய பாடமா? நீங்கள் நேஷனல் ஜியாக்ராபிக் புத்தகத்தில் பட்டுப்பூச்சிகளைப் பற்றி வந்த கட்டுரையை எடுத்து ஷ்யாமிடம் கொடுத்து அனுப்பி ஆசிரியைக்குக் காட்டச் சொல்லுங்களேன். உங்களைப் பற்றியும், உங்கள் மகனைப் பற்றியும் ஒரு உசத்தியான அபிப்பிராயம் ஆசிரியருக்கு வரும்.

**அவர்களையும் கவனியுங்கள்-** பல பெற்றோர் சிறு குழந்தைகளின் படிப்பு பள்ளிக்கூட விஷயங்களில் காட்டும் அக்கறையை பெரிய குழந்தைகளிடம் காட்டுவதில்லை.

"அவன் பெரிய்ய பையன்."

"அவ பாடமே எனக்குப் புரிவதில்லை"

"என்ன ரேங்க்?" "ஹோம் வொர்க் முடிச்சாச்சா?"

"எப்போ டெஸ்ட் " போன்ற சில கேள்விகளுடன் தங்கள் கடமை முடிந்து விட்டதாகக் கருதுகிறார்கள்.

"சின்னக் குழந்தைகளுக்குத்தான் கவனிப்பு தேவை என்று பல பெற்றோர்கள் நினைக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு இன்றைய உலகில் இந்த இரண்டும் கெட்டான்கள் சந்திக்கும் பிரச்னைகள் புரிவதேயில்லை. தீய சேர்க்கை, குடி, போதை பழக்கம் எவ்வளவு இருக்கின்றன தெரியுமா..." என்கிறார் ஒரு உயர்நிலைப் பள்ளி ஆசிரியர்.

"இவைகள் வளரக் காரணம்- பேச்சே இருப்பதில்லை... வீட்டில்தான். அதுதான் டீவி. முன்னே குடும்பமே ஐக்கியமாகிவிடுகிறதே..." என்கிறார்.

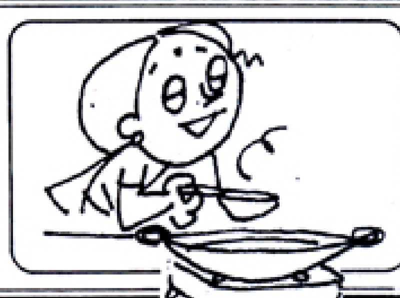
பேசுங்கள். உங்கள் குழந்தைகளிடம் எல்லாவிதமான விஷயங்களைப் பற்றியும், பள்ளிக்கூடம், ப்ரெண்ட்ஸ், ஸ்போர்ட்ஸ், சினிமா, புக்ஸ் எல்லாவற்றைப் பற்றியும் அவர்களுக்குச் சரிசமமாக ஒரு நண்பனாய் இறங்கிவந்து பேசுங்கள். அப்போதுதான் நீங்கள் உங்கள் குழந்தைகளை முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ள முடியும். அவர்கள் வாழ்வில் சிறக்க உதவவும் முடியும்.

- உஷா ஸ்ரீகுமார்

---

மாம்பழக் கொட்டையை எப்பொதும் தூர எறிந்துவிடுவோம். எங்கள் வீட்டுக்கு வந்த சித்தி மாம்பழக் கொட்டையை மட்டும் போட்டு மோர்க் குழம்பு செய்ய, மாம்பழ வாசனையுடன் அதன் ருசியே அருமை. இப்போது மாம்பழக் கொட்டைக்கு ஏக டிமாண்ட்.

ஆர். கீதாராஜன்



சென்னை கந்தகோட்டம் ஸ்ரீ முத்துக் குமாரசுவாமி



## பென்ஷனர் நலத்திட்டம்:

| ரூ. 10,000/- | 12 மாதம் | 20% வட்டி |
|---|---|---|

**பிக்சட் டிபாசிட் : வட்டிக்கான காசோலை முன்னதாக வழங்கப்படும்**

| 46 நாள் | 90 நாள் | 6 மாதம் | 1 வருடம் | 2 வருடம் | 3 வருடம் | 4 வருடம் | 5 வருடம் |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13% | 14% | 15% | 17% | 18% | 18.5% | 19% | 20% |

மத்திய அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற நிதி கம்பெனி

Lockers for rent available

# ஸ்ரீ கந்தசுவாமி பர்மனென்ட் பண்டு லிமிடெட்

Regd. & H.O. : 60, சுவாமி பண்டாரம் தெரு, சிந்தாதிரிப்பேட்டை, சென்னை - 2. ✆ 848917

B.O. : 36, ஜீனிஸ் ரோடு, சைதாப்பேட்டை, சென்னை-15. ✆ 459569

**நகைக்கடன், சென்னை நகர சொத்துமீது கடன் தாமதமின்றி பெறலாம்.**



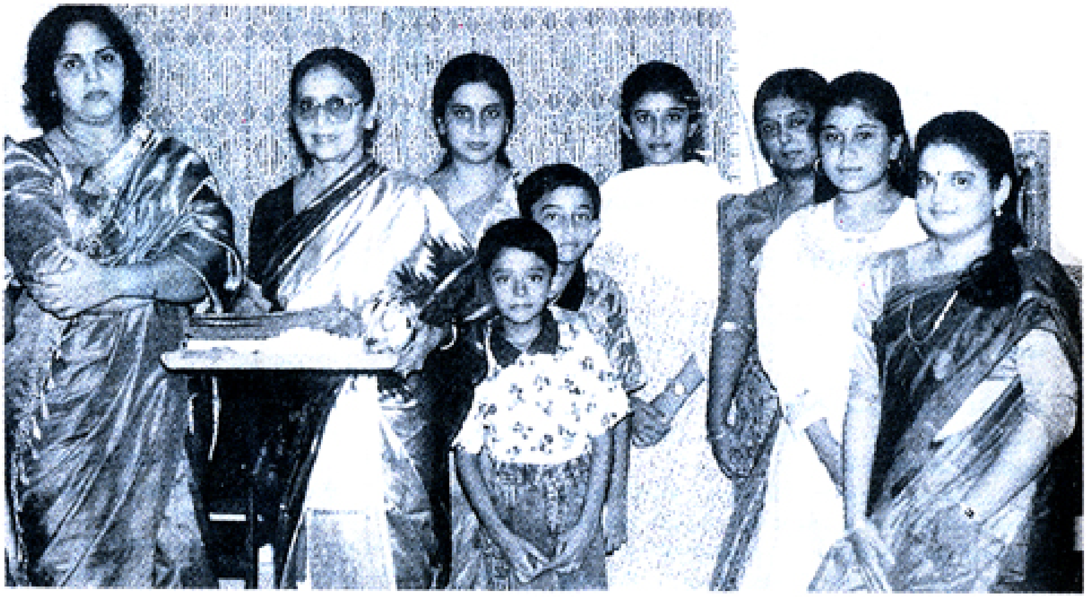
சேர்மன், **Dr. P. பாலசுப்பிரமணியம்,** B.Sc.,

சீனியர் டிரஸ்ட்டி ஸ்ரீகந்தகோட்டம், **It is a P.B. Group of Company**

வார விடுமுறை: H.O. வெள்ளி B.O. செவ்வாய் (பங்குதாரர்களுக்கு மட்டும்)




DIPR/361/DIS/96



'''சிருங்காரம்'ங்கிற தலைப்பிலே ஐம்பத்தி யேழு வயசான நான் கட்டுரை எழுதி பரிசு வாங்கினது கொஞ்சம் கூச்சமா கூட இருந்தது. அதனாலே நிறைய பேருக்குச் சொல்லக் கூட இல்லை....''

என நாணத்தோடு திருமதி விஜயலெக்ஷ்மி சிரித்தபோது நாங் களும் சிரித்தோம். ''அம்மா வாழ்க்கையில் நடந்த ஒரு சுவாரஸ்யமான விஷயத்தை உங்களால நாங் களும் தெரிஞ்சுக்கிட்டோம்....'' என்று அவருடைய மகனும், மகளும், மருமகளும் சொல்லிச் சிரித் தார்கள்.

''அந்தக் காலக் கல்யாணங்களும், பெண்ணும் பிள்ளையும் பேசிக் கொள்வதே அபூர்வமாக இருக்கின்ற நிலையில் சின்னச் சின்ன பேச்சுக்களில் கூட கிடைக்கும் 'த்ரில்'லும், சந்தோஷமும்... இதெல்லாமே சுவாரஸ்யம்தானே... அதனால்தான் உங்கள் கட்டுரையை நாங்க பரிசுக் குரியதாகத் தேர்ந்தெடுத்தோம்..'' என்று சொல்லி அவருக்குரிய புடைவையைப் பரிசளித்து விட்டுக் கிளம்பினோம்.

## மங்கையர் மலர் & செண்பகம் சில்க்ஸ் இணைந்து வழங்கும்

# வாழ்வின் வண்ணங்கள்

## கட்டுரைப் போட்டி - 9

மங்கையர் மலரும், செண்பகம் சில்க்ஸு"ம் இணைந்து ஒரு கட்டுரைப் போட்டியினை அறிவித்திருந்தோம். புடைவை சம்பந்தமாக பெண்களுக்குப் பல்வேறு சம்பவங்கள் வாழ்க்கையில் நடந்திருக்கலாம். அந்த உணர்வுகளையே ஒன்பது பிரிவாகப் பிரித்து ஒவ்வொரு மாதமும் ஒவ்வொரு உணர்வு வெளிப்படுத்துவதாகப் போட்டிகளை அறிவித்து வருகிறோம்.

செண்பகம் சில்க்ஸ பட்டுப்புடைவை பரிசு பெறும் வாசகிகளுக்கு நேரிலோ, தபாலிலோ பரிசினை தருவது என முடிவெடுத்துள்ளோம். அவ்வப்போது அவற்றினை பற்றிய அறிவிப்பைப் புகைப் படங்களோடு பிரசுரித்தும் வருகிறோம்.

சரி, இப்போது கடைசி மாதம் அதாவது ஒன்பதாவது மாதப் போட்டிக்குப் போவோமா?

ஒன்பதாவது மாதப் போட்டிக்கான தலைப்பு

### வெற்றி

- புடைவை சம்பந்தமாக உங்கள் வாழ்க்கையில் வெற்றி ஏற்படுத்திய நிகழ்ச்சியை, அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்தவர் வாழ்க்கையில் வெற்றி ஏற்படுத்திய நிகழ்ச்சியை எழுதி அனுப்புங்கள்.

### போட்டிக்கான நிபந்தனைகள் :

♦ வாழ்வின் வண்ணங்கள் போட்டியில் இது ஒன்பதாவது மாதப் போட்டி. இம்மாதத்தோடு வாழ்வின் வண்ணங்கள் கட்டுரைப் போட்டி முடிவடைகிறது.

♦ ஒவ்வொரு மாதமும் போட்டிக்கு வரும் கட்டுரைகளில் மிகச் சிறந்த ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து ரூ. 5000/- பெறுமான முள்ள 'செண்பகம் சில்க்ஸ்' பட்டுப் புடைவை பரிசாக அளிக்கப்படும்.

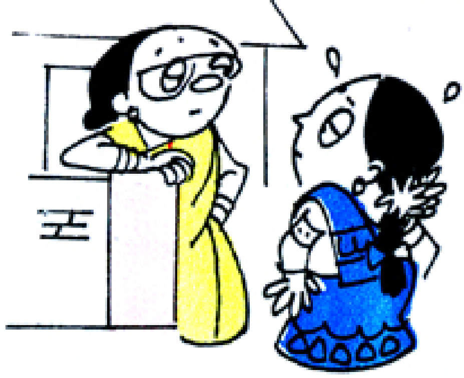
- இந்தப் போட்டிக்கான கட்டுரை ஒரு பக்கத்திற்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும்.
- கட்டுரையின் முடிவில் உங்களுடைய பெயர், முகவரியைத் தெளிவாக எழுதவும்.
- தபால் கவரின் மேல் வாழ்வின் வண்ணங்கள் கட்டுரைப் போட்டி - 9 எனத் தவறாமல் குறிப்பிடவும்.
- இம்மாதக் கட்டுரைகள் வந்து சேர வேண்டிய கடைசி தேதி 20.8.96.
- கட்டுரைகளைத் தபாலில் மங்கையர் மலர் முகவரிக்கோ அல்லது தபாலிலோ (அ) நேரிலோ செண்பகம் சில்க்ஸ், 30-பி, லஸ் அவின்யூ, சென்னை - 600 004 என்ற முகவரிக்கு அனுப்பவும். இரண்டு இடத்திற்கும் ஒரே கட்டுரையைப் பிரதி எடுத்து அனுப்ப வேண்டாம்.
- நேரில் கட்டுரைகளைச் சேர்க்கும் வாசகியருக்கு செண்பகம் சில்க்ஸ் உரிமையாளர் திருமதி. ஜம்பகம் ராமசாமி ஒரு அன்பளிப்பைத் தரவிருக்கிறார்.
- கட்டுரை சம்பந்தமான கடிதப் போக்குவரத்தோ, திருப்பி அனுப்புவதோ கிடையாது.
- கட்டுரை சம்பந்தமான விதிகளைத் திருத்தவோ மாற்றவோ ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.
- பரிசு பெறும் கட்டுரைகளைப் பொறுத்தவரை ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.

**ரூ. 5000 மதிப்புள்ள செண்பகம் சில்க்ஸ் பட்டுப் புடைவை பரிசு பெறும் கட்டுரை.**

## இப்போது நினைத்துப் பார்க்கும்போது...

அன்று தீபாவளிக்குத் துணிகள் வாங்க எனது கணவர் திடீரென்று எல்லோரையும் அழைத்துச் சென்றார். எல்லோருக்கும் துணிகள் வாங்கிய பிறகு எனக்கு பட்டுப் புடைவை வாங்கித் தருகிறேன் என்று கூறினார். எனக்கும் குழந்தைகளுக்கும் ஆச்சர்யம். காரணம், பையனும், பெண்ணும் காலேஜ் படித்துக் கொண்டு இருக்கும் சமயம்.

ஒருவர் சம்பளத்தில் வீட்டு வாடகை, காலேஜ் பீஸ் மற்றும் வீட்டுச் செலவுக்கே பணம் இழுபறியாக உள்ள நிலையில் இது எப்படி நமக்கு சாத்தியம் என்று கூறவே அவர், "நம் பையனுக்கு பூணூல் போடுவதற்கு ஒரு பட்டும், உனக்கு பட்டுப் புடைவையும், காதி கிராப்டில் கடனில் வாங்கித் தருகிறேன். சிறிது சிறிதாக சம்பளத்தில் பிடித்துக் கொள்வார்கள்" எனக் கூறி, "மேலும் கல்யாணம் ஆகி 23 வருடத்தில் உனக்கு ஒரு பட்டுப் புடைவை கூட வாங்கித் தராததால் இந்த யோசனை" என்று கூறினார். நாங்களும் சென்று ரூ. 1000, இரு பக்கமும் சாண் அகல சரிகை தலைப்பில் பட்டையாக ஒரு அடி சரிகை என நீலக்



கலரில் பார்டர் போட்ட புடைவை வாங்கி வந்தோம். அதை யாரிடமும் காண்பிக்காமல் பீரோவில் வைத்து விட்டோம். என் ஆயுளில் இந்த அளவு சரிகை போட்ட புடைவை யாரும் வாங்கித் தராததால் அதன் மீது மிகவும் ஆசையால் அடிக்கடி அதைத் திறந்து பிரித்துப் பார்த்து மூடி வைத்து விடுவேன்.

பையன், பெண் படிப்பு, புடைவைக் கடன் என ஓடியதில் பணம் சேரவில்லை. இரண்டு வருடமாக என்ன செய்தும் பணம் புரளாமல் பூணூல் போடவில்லை. புடைவையும் பீரோவிலேயே இருந்தது. பையன் பாங்கில் வேலைக்கு வந்ததும் ஒரு தைரியம். எனது 25வது மணநாள் வந்ததும் அவர், "அப்புடைவையை இதற்குக் கட்டிக் கொண்டுவிடு பூணூலுக்கு வேறு வாங்கிக் கொள்ளலாம்" என்றார். இதைக் கட்டிக் கொண்டு வெளியில் செல்ல முடியாத ஒரு சிக்கல். வீட்டில் குடியிருந்த வீட்டுக்கார அம்மாளுக்கு நான் புதிதாக எவர்சில்வர் குடம், பாத்திரம் என ஏதாவது வாங்கினால் உடனே பொறுக்காது மறு மாதம் 10 ரூபாய் வாடகை ஏற்றிவிடுவாள்.

இப்புடைவையை எனது மண நாளன்று வீட்டிற்குள் கட்டிக் கொண்டு சாமிக்கு வணங்கி, பிறகு எனது தாயாருக்கும் இவருக்கும் நமஸ்காரம் செய்த பொழுது வீட்டுக்கார பாட்டி கதவைத் தட்டவே என்ன செய்வதென்று தெரியாத நிலையில் நான் சமையலறையில் ஒளிய எனது மகள், "அம்மா இப்பொழுது தான் குளிக்க போனாங்க" என கூறி வீட்டுக்கார அம்மாளை வாயிற்படியிலேயே நிறுத்தி அனுப்பி விட்டாள். பிறகு அப்புடைவையை கட்ட நேரம் கிடைக்கவில்லை. எனது சிநேகிதியின் பெண் திருமணத்திற்கு அழைத்திருந்தாள். அது சமயம் வீட்டுக்கார பாட்டி மதராஸ் சென்றிருந்தாள்.

அதனால் தைரியமாக அப்புடைவையைக் கட்டிக் கொண்டு கல்யாணத்திற்குப் போய் விட்டுத் திரும்பினால் வீட்டுக்கார பாட்டி! "இப்பொழுதுதான் கோவையில் வந்தேன்" என வாயிற்படியில் நின்று கொண்டு 'புடைவை நன்றாக இருக்கிறதே எப்பொழுது வாங்கினாய்' என வினவ சமாளித்து வீட்டிற்குச் சென்ற எனக்கு பயம். இவரிடம் கூறாமல் கட்டிக்

3M

# புதிய மேம்படுத்தப்பட்ட ஸ்காட்ச் பிரைட். முப்பது நாட்களும் மின்னலடிக்கும் புன்னகை.



கூடுதல் சக்திவாய்ந்த ஸ்காட்ச் பிரைட் ஸ்கரப் பேட். இப்போது இந்தியச் சமையலறைகளுக்காகவே உறுதியான, புதிய ஃபைபரில் விசேஷமாக உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. நிச்சயமாக இருமடங்கு தடவைகள் சிறப்பாகச் சுத்தம் செய்யப் பயன்படுத்தலாம். விலையோ ரூ. 5.00*மட்டுமே. அதாவது நாளொன்றுக்கு 17 பைசா செலவில் முழுமையான சுத்தம், முழுமையான சுகாதாரம், முழுமையான பாதுகாப்பு. மாதம் முழுவதும்.

3M & Scotch Brite are trademarks of 3M Corporation, USA.
*Maximum retail price for 7.6 cms x 7.6 cms Scotch Brite scrub pad.



கொண்டது. பாட்டி பார்த்துக் கேட்டதில் என்ன நடக்குமோ என்ற பயம். மறுமாதம் வாடகை கொடுக்கும் போது பாட்டி வாடகை ஏற்றவில்லை. வியப்பாக இருந்தது. 2 மாதம் கழித்துத் திடீரென்று 50 ரூபாய் வாடகை ஏற்றிக் கொடுக்கச் சொல்லி பாட்டி கேட்க இவருக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. நானும் ஒன்றும் கூறவில்லை. பிறகு வசதியாக வேறு வீடு பார்த்துக் கொண்டு வந்து விட்டோம்.

இன்று ஒவ்வொரு வருடமும் தீபாவளி, பிறந்த நாள், மணநாள் என பட்டுப் புடைவை வாங்கி யாருடைய பயமும் இல்லாமல் சொந்த வீட்டில் இருந்து கட்டிக் கொள்கிறேன். ஆயினும் அன்று அந்தப் புடைவையின்பால் வைத்திருந்த ஆசை, பயம், அந்தக் கஷ்டமான நாட்களின் போராட்டம் மனதைவிட்டு அகலுவதில்லை.

**சரஸ்வதி ராமசாமி, கோவை - 46.**

## பிரசுரத்திற்கு...

### நம் முதுகில் டின்தான்!

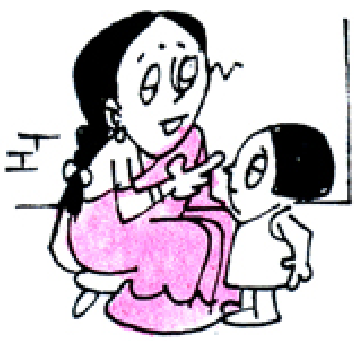
இராணுவத்தில் வேலை பார்த்துக் கொண்டிருந்த அப்பா கோடை விடுமுறைக்கு பெங்களூருக்கு எங்களை அழைத்து வந்தார்கள். ஒரு இனிமையான காலையிலே, ஊரைச் சுற்றிப் பார்க்க எல்லோரும் ஆர்வமாய்க் கிளம்பினோம். நான் சிறு பிள்ளையாதலால் என் மூத்த சகோதரி எல்லா இடங்களுக்கும் என்னைத் தூக்கிக் கொண்டே வீடு திரும்ப இரவு ஆகிவிட்டது. காலையில் அக்காவின் இடுப்பில் ஏறி உட்கார்ந்த நான் இறங்கவே யில்லை. அக்காவுக்கும் என்னை வெகு நேரம் தூக்கியே வைத்திருந்ததால் கை வலித்தது போலும் சற்று நேரம் கீழே இறக்கி விட்டார்கள். நானோ, மறுபடியும் தூக்க வேண்டும் என்று அடம் பிடிக்க, கொஞ்சம் தூரம் நடந்துவா என அக்கா மறுக்க, கோபத்தில் நான் துச்சாதனன் ஆகி அக்காவின் புடைவை சுருக்கத்தைப் பிடித்து இழுக்க, அக்காவின் புடைவை நடுரோட்டில் அவிழ்ந்து விட்டது.

பதினாறு வயது அக்கா அன்றுதான் முதன் முதலாய் சேலையுடுத்தியிருந்தார்கள். அம்மா தான் கட்டி விட்டார்கள். என் தந்தையோ மிகவும் கண்டிப்பானவர். இதெல்லாம் வேண்டாம் தாவணி அணிந்துவா என்று அப்பா சொல்லியும், பிடிவாதமாக சேலைக் கட்டிக் கொண்டு வந்து நடு ரோட்டில் இப்படி ஆகிவிட்டதே என்ன செய்வது என்ற பயத்தில் புடைவையை அள்ளிக் கொண்டு அக்கா நிற்க, இன்று நம் முதுகில் டின்தான் என்ற பயத்தில் நான் கலங்க, முன்னே சென்று கொண்டிருக்கும் அப்பாவுக்குத் தெரியாமல் புடைவையை எப்படி, எங்கே போய்க் கட்டுவது என்ற பயத்தில் அம்மா தவிக்க, எப்படியோ கிடைத்த ஒரு மறைவில் நின்று அப்பா பார்ப்பதற்குள் சேலையை அள்ளிச் செருகிக் கொண்டு அக்கா வர, மௌனமாக வீடு வந்து சேர்ந்தோம். (ஒருவருக்கொருவர் பேசிக் கொண்டால் விஷயம் அப்பாவின் காதுகளுக்குப் போய் விடுமே.)

வீட்டுக்கு வந்து அக்காவின் முகத்தில் விழிக்கவே பயமாக இருந்தது. இத்தனைக்கும் அக்கா என்னைத் திட்டாதது இன்னும் ஆச்சரியம். கொஞ்சம் நேரம் கழித்து அக்கா என்னை அழைத்து, இனிமேல் இப்படியெல்லாம் செய்யக் கூடாது என்று அன்போடு கூறினார்கள். திட்டை எதிர் பார்த்துக் காத்திருந்த எனக்கு அக்காவின் செய்கை, என் செயலுக்காய் என்னை உண்மையிலேயே வருந்தப்பட வைத்தது. அக்காவின் மேல் கொண்டிருந்த பயம் நீங்கி பாசம் அதிகமாகியது. பிற்பாடு வளர்ந்த பிறகு இதைப் பற்றி யோசிப்பேன். இதிலிருந்து ஒரு படிப்பினையையும் உணர்ந்து கொண்டேன். தவறு செய்துவிட்டு, பயந்து கொண்டிருப்பவர்களை மேலும் பயப்படும்படி அதட்டியோ, அடித்தோ திருத்துவதைவிட அன்பு என்னும் அம்பினால் அதிவிரைவில் திருத்த முடியும் என்பதனை உணர்ந்து கொண்டேன். நானும் அதனையே கடைபிடித்து வெற்றியும் கண்டிருக்கின்றேன்.

எது எப்படியோ, அன்று நம் செய்கையினால் அக்காவுக்கு நேர்ந்தது போல நமக்கும் நேர்ந்து விடக்கூடாது என்ற பயத்தில், நான் பெரியவளாகி புடைவை கட்ட ஆரம்பித்து 5 வருடம் ஆகிவிட்ட போதிலும், சேஃப்டி பின் உபயோகிக்காமல் (கொசுவதிற்கு) ஒரு நாளும் சேலை கட்டியதில்லை.

**பாரத் பாக்கியராஜ், திருச்சி - 1.**



### ஆற்றோடு போன ஆசிரியர்?!

விடுதியில் தங்கி ஆசிரியர்களாக வேலை பார்த்த நாங்கள் சனி, ஞாயிறு விடுமுறையில் குற்றாலம் போய் வர முடிவு செய்தோம். காலையில் போய்விட்டு மாலையில் திரும்பி விட வேண்டும் என்று ஏற்பாடு. அருவியில் குளிக்க வேண்டும் என்பதற்காக ஆளுக்கு ஒரு

21st Century's

# "Family-Deposit"



எக்காலத்திற்கும் உற்ற துணை

CRISIL
FA+

A happy family, is a 21st Century Family.

ட்வெண்டி ஃபர்ஸ்ட் செஞ்சுரி வழங்கும் ஃபேமிலி டெபாசிட்
நம்பகம் மற்றும் பாதுகாப்பு ஆகியவற்றில் எண்ணற்ற
குடும்பங்களின் நன்மதிப்பைப் பெற்றுள்ளது.
ஃபேமிலி டெபாசிட்டில் முதலீடு செய்யும் உன்னத எண்ணம்
உங்கள் வருங்கால வாழ்க்கைக்கு நல்லதொரு அஸ்திவாரம்.
காலந்தோறும் மாறாத நம்பிக்கை மற்றும் பாதுகாப்பிற்கு
ஏற்றதொரு சேமிப்பு.

நான்கே ஆண்டுகளில் இக்கம்பெனி தனது நிகர மதிப்பை
ரூ. 50 கோடியாக உயர்த்தியிருக்கின்றது. CRISIL FA+
மதிப்பீட்டை பெற்றிருக்கும் 'ஃபேமிலி டெபாசிட்'
திட்டத்தை, 'ட்வெண்ட்டி ஃபர்ஸ்ட் செஞ்சுரி மானேஜ்மெண்ட்
சர்விசஸ் லிமிடெட்' உங்களுக்கு வழங்குகிறது.

## ட்வெண்டிஃபர்ஸ்ட் செஞ்சுரி மானேஜ்மெண்ட் சர்விசஸ் லிமிடெட்

நிர்வாக அலுவலகம்: 'ஸ்ரீவித்யா' 32, டி.டி.கே. சாலை, சென்னை - 600 018. போன்: 4995155, 4994821, 4970151, 4970152. ஃபேக்ஸ்: 044-4994826.

கிளைகள்: ● சென்னை (குரோம்பேட்டை) : 12, அனுமார் கோயில் தெரு, ராதா நகர் - 600 044. ● (அம்பத்தூர்) : 'சப்தகிரி', எம்.டி.எச் ரோடு - 600 053 ● மும்பாய்: 603 B/604, தலால் சேம்பர்ஸ், 29, நியு மெரைன் லைன்ஸ் - 400 020 போன்: 022-2006811/2004153/ 2004154/2004160 பேக்ஸ்: 022-2004163. ● கோயம்புத்தூர்: 79/40, சேரன் டவர்ஸ், 78 அரசினர் கலைக்கல்லூரி சாலை - 641 018 போன்: 218094, ஃபேக்ஸ்: 0422-213673. ● ஐதராபாத்: 204/205, 6-3-550, மூன்றாம் தளம், ஆகாஷ் கங்கா, மெடிநோவா எதிரில், சோமாஜிகுடா - 500 082 போன்: 319371, ஃபேக்ஸ்: 040-312806. ● திருநெல்வேலி: 177, A-14, பார்வதி சங்கர் சன்ஸ் காம்ப்ளெக்ஸ், திருவனந்தபுரம் சாலை, வண்ணாரப்பேட்டை - 627 003 போன்: 0462-72827. ● திருச்சி: 6, சுந்தரம் ஆர்கேட், 13-A வில்லியம்ஸ் ரோடு, (திருச்சி சென்ட்ரல் பஸ் ஸ்டாண்டு எதிரில்), திருச்சி கண்டோன்மெண்ட் - 620 001. ● பெங்களூர்: 403, சுடன் பார்க், விட்டல் மால்யா ரோடு - 560 001. போன்: 080-2225535

ஃப்ரான்சைஸி: ● கும்பகோணம்: 105, சாரங்கபாணி கிழக்கு (மாடி) - 612 001 போன்: 0435-30487. ● மதுரை: 18-A, பூக்கார சந்து, தானப்ப முதலி தெரு - 625 001 போன்: 0452-30481. ● நெல்லூர்: 16/II/227, வசந்த் விகார், அர்பன் பேங்க் அருகில், கே.டி.நகர் - 524 001 போன்: 0861-31289. ● சென்னை (அடையார்) : 5/9, முதல் மெயின் ரோடு, கஸ்தூரிபாய் நகர் - 600 020 போன்: 4918669.

Sans - 8/TCMS/960283

*This advt. appears further to the statutory advt. published by the company in Makkal Kural and Trinity Mirror on 29th August and 18th November 1995. Full text of the statutory advt. is also printed on the application form, which may be referred to before investing in the company's Deposit Schemes.*

VI



மாற்றுடை எடுத்துக் கொண்டோம். எங்கள் நால்வரில் ஒரு ஆசிரியை (பெயர் கமலா) மட்டும் "ஐயோ! நான் அருவியில் குளிக்க மாட்டேன். எனக்கு பயம். அங்கு வந்து என்னைக் கட்டாயப்படுத்தக் கூடாது. நான் மாற்றுடை கொண்டு வரமாட்டேன். கையை வீசிக் கொண்டுதான் வருவேன்" என்று அடம் பிடிக்கவே, சரி உன் விருப்பம். வந்து வேடிக்கையாவது பார். மலைக்காட்சி அழகாக இருக்கும்' என்று கூறி அழைத்துச் சென்றோம்.

குற்றாலத்தில் நாங்கள் அருவியில் மகிழ்ச்சியாகக் குளித்ததைப் பார்த்து கமலாவுக்கும் ஆசை வந்து விட்டது. நாங்கள் குளித்து முடித்து வந்தவுடன் தானும் குளிக்க ஆசைப்பட்டதால், என்னுடைய ஈரமாகிவிட்ட அதே புடைவையை உடுத்திக் கொண்டு குளிக்கப் போனாள். சிவப்பும் மஞ்சளுமாக பெரிய பூக்கள் போட்ட புடைவை. நாங்கள் மூவரும் சற்றுத் தள்ளி நின்று கொண்டு பேசிக் கொண்டே இருந்ததில் நேரம் போனது தெரியவில்லை. திடீரென்று திரும்பிப் பார்த்தால் அருவிக்கருகில் கமலாவைக் காணோம். சுற்றிலும் தேடினோம். தூரத்தில் பாலத்துக்குக் கீழ் சுழித்து ஓடும் நீரில் அதே புடைவை. சிவப்பு மஞ்சள் பூக்கள் போட்ட புடைவை பளீரென மிதப்பது தெரிந்தது.

"ஐயோ, கமலாவை தண்ணீர் அடித்துக் கொண்டு போகிறதே" என்று நாங்கள் அலறியதைக் கேட்டு அங்கிருந்தவர்கள் நீந்திச் சென்று எடுக்க, வெறும் புடைவை மட்டுமே கையில் வந்தது. குளிரிலும், பயத்திலும் நடுங்கும் என் தோள் மேல் ஒருகை வந்து விழுந்தது. திடுக்கிட்டுத் திரும்பினால் பின்னால் உடை மாற்றிக் கொண்டு வந்து கமலா நிற்கிறாள்!

"சாரிடி! உன் புடைவையை அலசினேன். நீரோடு போய்விட்டது" என்றாள். எங்களுக்குப் போன உயிர் திரும்பி வந்தது போல் இருந்தது. அதற்குள் புடைவையும் வந்து விட்டது. அதற்குப் பிறகு நான் அப்புடைவையை உடுத்தும் பொழுதெல்லாம், கமலா நீரில் மிதந்து செல்வதாக நாங்கள் நினைத்த அந்தக் காட்சியே கண்முன் வரும்.

பத்மா, சென்னை - 89.

## யார் பயம் பெரியது?

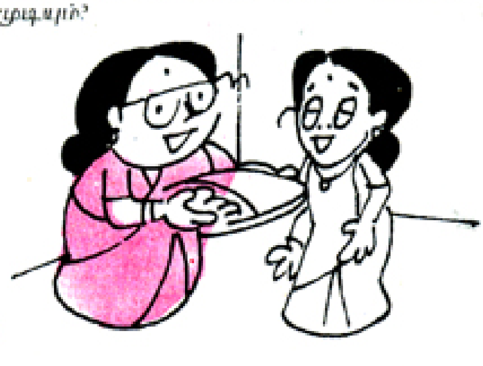
என் மாமியின் புடைவை வைத்துக் கொள்ளும் பாங்கு எங்கள் வட்டாரத்திலேயே மிகப் பிரசித்தம். தான் என்று இல்லை, யார் எந்தப் புடைவையை கசக்கினாலும், கிழித்தாலும், சரியாக வைத்துக் கொள்ளாவிட்டாலும், கன்னா, பின்னா என்று பேசித் தீர்த்து விடுவார். அதனால் யார் எங்கள் வீட்டுக்கு வந்தாலும் புடைவைகளை ஒழுங்காக வைத்துக் கொள்வார்கள், என் மாமியின் வாய்க்கு பயந்து.

பிறருக்கே இத்தனை உபதேசம் என்றால் தன் புடைவைகளை எப்படி வைத்துக் கொள்வார் என்று யோசியுங்கள். வீட்டில் வேலை செய்யும் போது காட்டன் ஸாரிதான் உடுத்துவார்கள். அதை லேசாக எடுத்து இடுப்பில் சொருகிக் கொண்டு, எல்லா வேலைகளும் முடிந்தவுடன் இறக்கி விடுவார்கள். அதில் சொருகிய இடத்தில் ஒரு கசுக்கம் கூட இருக்காது.

சாதாரணமாக காட்டன் புடைவைக்கே இத்தனை உபச்சாரம் என்றால் பட்டுப்புடைவைக்கு எப்படிப் பார்ப்பார்கள். அதிலும் அவர்களுடைய கல்யாணப் புடைவையை எப்படி வைத்திருப்பார்கள் என்று நினைத்துப் பாருங்கள்.

அப்படிப்பட்டவர் ஒரு திருமணத்திற்கு, நானும், என் கணவரும் போகும் போது, தன்னுடைய கல்யாணச் சேலையை, "கொடிக்கராச்சி" புடைவையை அணிந்து செல்லுமாறு சொன்னார். எனக்கோ பயம். எங்கே ஏதாவது ஆகி விட்டால் யார் "டோஸ்" வாங்குவது அதனால், வேண்டாம் மாமி என்னிடம் உள்ள பெரிய புடைவையையே கட்டிக் கொள்கிறேன் என்றேன்.

உடனே கோபம் வந்து, பெரியவர்கள் சொல்வதை யார் இந்தக் காலத்தில் மதிக்கிறார்கள், என்று தாட். பூட் என்று கத்த ஆரம்பித்து விட்டார். உடனே என் கணவர் அம்மா கோபித்துக் கொள்கிறார்களே, உனக்கென்ன அழகான புடைவை. வாங்கிக் கட்டிக் கொண்டு என்னுடன் 'ஜம்' என்று வர வேண்டியது தானே? என்றார். என் பயத்தைச் சொன்னவுடன் ஒன்றும் ஆகாது பத்திரமாகக் கொடுத்து விடலாம் அம்மா கோபம் தீராது அதனால் வாங்கிக் கொள் என்றார். வேறு வழி, இரண்டு மேலிடமும் சொல்லிய பின்பு மறுக்கவா முடியும்?



புடைவைக்கு மாட்சாக ஜாக்கெட் நீட்டக் கை வைத்துப் போட்டு உள்ள நகை எல்லாம் அள்ளி உடம்பில் போட்டுக் கொண்டு (திருமணம் மிக பெரிய இடமே) ஒரு வழியாக அந்தப் புடைவையைக் கட்டிக் கொண்டு 'புடைவை பத்திரம்' என்று மாமியின் ஆசிர்வாதத்துடன் திருமணத்திற்குச் சென்றேன்.

ஆனால் அங்கு நடந்தவை ஏதும் என் காதில், கண்ணில் விழவில்லை. பயம், பயம், பயம், புடைவையை நல்லபடியாகத் திருப்பி கொண்டு போய் கொடுக்க வேண்டுமே என்ற பயம்தான் நெஞ்சில் நிறைந்திருந்தது.

உட்காரும் போதும், எழுந்திருக்கும் போதும், சாப்பிடும் போதும், யாராவது தெரிந்தவர்கள் குழந்தையைக் கொடுத்தால், ஆண்ட்டி உன்னை அப்புறம் தூக்கிக் கொள்கிறேன் கண்ணா! என்ற சமாளிப்போடும், எங்கே சந்தனம் பட்டு விடுமோ, சாம்பார் பட்டுவிடுமோ என்றும், உட்கார்ந்தால் கசங்கி விடுமோ, நின்றால் வேர்க்குமோ என்று ஒவ்வொரு இடத்திலும் பயந்த பயம்! பகவானே நல்லபடியாகப் புடைவையைக் கொடுக்க வேண்டும் என்று உலகில் உள்ள ஆண்டவனை எல்லாம் வேண்டிக் கொண்டு (என் கணவர் உடம்பு சரியில்லாத போது, என் பிள்ளையின் படிப்பிற்குக் கூட இப்படி எல்லா கடவுளையும் காக்காய் பிடிக்கவில்லை) ஒரு வழியாக வீடு வந்து சேர்ந்தேன். புடைவையை அவிழ்த்து ஃபேனில் காயவைத்து சுருக்கம் இல்லாமல் மடித்து, மாமி கையில் நடுங்கிக் கொண்டே கொடுத்தேன்.

புடைவையைப் பிரித்து பார்த்த பின்பு, "பரவாயில்லை ஒழுங்காகக் கொண்டு வந்து விட்டாய். எங்கே எதையும் கொட்டிக் கொண்டு வந்து நிற்கப் போகிறாயோ என்று பயந்தேன்" என்று அவர் கூறியவுடன், எனக்குத் தலை சுற்றியது!

**எஸ். விசாலினி, சென்னை - 33.**

## பயம்

எனக்குத் திருமணமாகி பதினெட்டு வருடங்கள் ஓடிவிட்டன. என் திருமண நிச்சயதார்த்தத்திற்கு வாங்கிய வைர ஊசி மஜந்தாப் புடைவை என்றுமே மறக்க முடியாத ஒன்று. அன்று என் கணவனின் ஒன்றுவிட்ட மாமா பிள்ளையின் திருமணம். திருமணத்தன்று கட்டிக் கொள்ள இஸ்திரி போடப்பட்டு மஜந்தா கலர் புடைவை முதல் நாளே, ரெடி. திருமணத்தன்று காலையில் புடைவையைக் கட்டிக் கொண்டு, ஸ்கூட்டரில் என் கணவருடன் கிளம்பினேன். சிறிது தூரம் சென்ற பின்தான் தலையில் பூவைத்துக் கொள்ளவில்லை என்ற ஞாபகம் வந்தது.



கல்யாண சத்திரத்திற்கு சிறிது தூரம் முன்பு வண்டியை நிறுத்தச் சொல்லிவிட்டு பூ வாங்கி வைத்துக் கொண்டேன். மீண்டும் ஏறி ஸ்கூட்டரில் உட்கார்ந்த போது 'டார்..' என்று ஒரு சப்தம். புடைவை கிழிந்த சப்தம். புடைவை உன் தலைப்பில் கிழிந்திருக்கிறதா? வெளியில் தெரியும் இடத்திலா என்று தெரிந்து கொள்ள முடியாதபடி தர்மசங்கடமான நிலைமை.

சத்திர வாசலில் வண்டியை நிறுத்தியதும் மிகவும் ஜாக்கிரதையாக, மெதுவாகக் கீழே இறங்கினேன். இப்பொழுது நீளமாய் வைத்துக் கொள்ளும் தலைப்பு ஆபத்பாந்தவனாய் கை கொடுத்தது. தலைப்பின் ஒரு புறத்தைக் கையில் பிடித்துக் கொண்டு, தலைப்பு பின்புறம் முழுவதையும் மூடுமாறு செய்து கொண்டேன். பெரிய இடத்துக் கல்யாணம்! புடைவைக் கிழிசலை யாராவது பார்த்து விடுவார்களோ என்ற பயம். வற்புறுத்தி உட்காரச் சொல்லியும் நின்று கொண்டே இருந்தேன். உட்கார்ந்தால் பெரிதாகக் கிழிந்து விட்டால்.... எங்கிருந்தோ என் அருகில் வந்த ஒன்றுவிட்ட அத்தை, "என்னம்மா கல்யாணம் ஆகி பதினெட்டு வருஷமாச்சு. இனிமே எங்களுக்கு சரிசமமா உட்கார்ந்துக்கலாம், தப்பில்லை," என்று ஜோக் அடித்தார். எனக்கு அழுவதா சிரிப்பதா என்று தெரியவில்லை.

என் கணவர் ஆளையே காணவில்லை. நின்று, நின்று கால் வலிக்கத் தொடங்கியதால் மெதுவாக ஒரு நாற்காலியில் உட்கார்ந்தேன். கிழிசல் இன்னும் சற்று பெரிதாகியது. இந்தக் கிழிசல் புடைவையைக் கட்டிக் கொண்டு, எப்படி உட்கார்ந்து சாப்பிட்டு, எப்படி வீட்டிற்குப் போகப் போகிறோம்? என்ற பயம் மனசெல்லாம் படர்ந்தது. அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரிய ஏகப்பட்ட 'கமென்ட்டுகள்!' அதற்கு அசடு வழிய சிரித்தபடி என்னுடைய சமாளிப்புகள்! ஒரு கதையே எழுதலாம்.

எல்லாம் முடிந்து ஒரு வழியாக வீட்டிற்கு வந்தவுடன் என் கணவர் அடித்தாரே ஒரு கமென்ட், "மஜந்தா கலர் புடைவையில் நாணி கோணிக் கொண்டு கல்யாணப் பெண் போல் ரொம்ப அழகாய் இருந்தாய்! இந்தக் கால கல்யாணப் பெண்களுக்கெல்லாம் நாணமாவது ஒன்றாவது!" என்று. கிழிசல் வெளியே தெரியாத வண்ணம் சமாளித்து விட்ட திருப்தியில் பயம் ஓட, சிரிப்பு வந்தது.

**பானுமதி, சென்னை - 20.**

# அழகு சாதனம், அதுவே வருமானம் தரும் சாதனமும் கூட!

"இதை மலேஷியாவில் ஒரு முக அழகு சாதனப் பொருளாகத்தான் அறிமுகம் செய்தோம். ஆனால் உபயோகிக்க ஆரம்பித்தவர்கள் 'எனக்குப் பொடுகு சரியாகப் போச்சு, கால் வெடிப்பு சரியாகி விட்டது, முகப்பரு அம்மைத் தழும்பு சரியாகப் போச்சு' என அவரவர்கள் அனுபவத்தை எழுதியிருந்தார்கள். முதலில் வியக்க ஆரம்பித்த நாங்கள், அப்புறம் எங்களுடைய வியாபாரம் பெருகப் பெருக 'ரொமெல்' எனும் இந்த மூலிகைப் பவுடர் சாதாரண ஒரு அழகு சாதனமல்ல எனப் புரிந்து கொண்டோம்..."

என்கிறார் மலேசியாவிலிருந்து வந்திருந்த மகேஸ்வரி பாலன். பொதுவாகவே சிங்கப்பூர் மலேஷியா பெண்கள் அழகுணர்ச்சி, மேக்-அப் பொருட்கள் என மிகவும் முன்னேறியவர்கள். அவர்களிடம் கனடாவிலிருந்து வந்திருக்கும் ரொமெல் பெருவெற்றி அடைந்திருக்கிறது என்கிறார் மகேஸ்வரி.

ஆமாம், இது என்ன ரொமெல்?

நூறு சதவிகித மூலிகைப் பொருட்களால், கொஞ்சம் கூட ரசாயன கலப்பில்லாமல் தயாரிக்கப்பட்டுள்ள சருமப் பராமரிப்புப் பவுடர் ரொமெல். இதில் ரசாயனப் பொருள் இல்லை என்பதை பல ஆராய்ச்சிகள் கூறியுள்ளன. "நாங்கள் பலவகையான பருப்புகள், மூலிகைகள், கொட்டைகள் முதலியவற்றைப் பயன்படுத்துகிறோம்" என்கிறார்கள் கனடா நாட்டுத் தயாரிப்பாளர்கள். அடிக்கடி உலகம் முழுவதும் சுற்றும் வாய்ப்புள்ள மணிசேகரன் எனும் இளைஞர் கனடாவில் தங்கியிருந்தபோது, தன்னுடைய நண்பர்களின் இல்லங்களில் ரொமெலைப் பார்த்திருக்கிறார். ஏன் இதைத் தான் வசிக்கும் மலேஷியாவில் தயாரிக்கக் கூடாது என நினைத்திருக்கிறார். உடனே செயலிலும் இறங்கி விட்டார். ரொமெல் தயாரிப்பாளரை அணுகி அதன் தயாரிப்பு உரிமையை வாங்கி தென்கிழக்கு நாடுகளில் விற்கும் உரிமையைப் பெற்று விட்டார்.

"தென்கிழக்கு நாடுகளில் குறிப்பாக இந்தியா சீனாவில் மூலிகைகள் என்பது மிகவும் பிரசித்தம். அப்படி இருக்கும் போது மேற்கத்திய நாடுகள் தயாரித்துத் தரும் மூலிகைப் பவுடர் இங்கு எப்படி வெற்றியடையும் என நினைக்கிறீர்கள்?" என மணிசேகரனைக் கேட்டோம்.

"இந்தியா, சைனா மட்டுமல்ல தாய்லாந்து இந்தோனேஷியா நாடுகளில் கூட மூலிகையின்



• மலேஷியாவில் முகமசாஜ்

• மகேஸ்வரி



• 'ரொமெல்' வெளியீட்டு விழாவில்

சிறப்புக்களை அறிந்து இருக்கிறார்கள். ஆனால் அதை எந்த அளவு பயன்படுத்துகிறார்கள், விஞ்ஞானரீதியான அணுகுமுறை இருக்கிறதா என்பதையெல்லாம் பார்க்க வேண்டும். அப்படிப் பார்க்கும்போது மூலிகையின் சிறப் புக்களை அறிந்த இந்த நாடுகளில்தான் சிறந்த முறையில் பகுத்து ஆராய்ந்து தயாரிக்கப்படும் மூலிகையினாலான பொருட்கள் விற்பனை யாகும் என உணர்ந்தேன். என்னுடைய கணிப்பு மிகச் சரியானது என்பதைத்தான் மலேஷியா, சிங்கப்பூர், தாய்லாந்து ஆகிய நாடு களில் ரொமெலின் பெரிய வெற்றி உணர்த்தி யிருக்கிறது..." என்கிறார் மணிசேகரன்.

இதனை 'தங்கத்துகள்' எனச் செல்லமாக அழைப்பார்களாம். ரொமெல் பவுடர் டப்பா விலிருந்து பொடியினைக் கையில் கொட்டிப் பார்த்தால் கடலை மாவு போன்ற தோற்றம். ஆனால் வாசனையோ, செயற்கைப் பொருளோ எதுவுமேயில்லை. தண்ணீரில் கலந்து முகத்தில் பூசிக் கொள்ளும்போது ஐந்து நிமிடத்தில் அட்டையாக ஒட்டிக் கொள்கிறது. ஃபேஷியல் போல முகத்தைக் கவ்விக் கொள்ளும் 'ரொமெல்' தண்ணீர் விட்டுக் கழுவும் போது எளிதாக அகன்று விடுகிறது. முகம் பளிச்சிடுகிறது.

"பொதுவாக இந்தியப் பெண்கள் முகத்தை அழகாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற எண்ணம் கொண்டவர்களாக இருக்கிறார்கள். அதற்காக ஏகப்பட்ட முயற்சிகளை செய்கிறார் கள். ஆனால் முகம் என்று மட்டும் பார்க்காமல் 'தோல் பராமரிப்பு' எனும் சிந்தனை பெண் களிடையே வளர வேண்டும். காலெல்லாம் வெடித்துப் போயோ, கை சொரசொர வென்றோ இருந்தால் முழுமையான அழகு என்பது எப்படிக் கிடைக்கும்?

முழுமையான சருமப் பராமரிப்பு என்பது வெளிநாட்டுப் பெண்களிடையே அதிகமாக இருக்கிறது. ரொமெல் கூட அப்படி முழுமை யாக தயாரிக்கப்பட்ட ஒன்றுதான்" என்கிறார் மலேஷியாவில் வெற்றிகரமான ரொமெல் விற் பனையாளராக விளங்கும் மகேஸ்வரிபாலன்.

ரொமெலை முகத்தில் பூசி உடனே கழுவும் 'க்ளென்சராக', பத்து நிமிடம் ஊறிக் கழுவும் மாஸ்க்காக, தலையில் பூசி பொடுகு நீக்கும் களிம்பாக, சிகரெட் கறையைப் போக்கும் டூத் பேஸ்ட்டாக என

• மணிசேகரன்



• மோகன்



இருபதுக்கும் மேற்பட்ட வகையில் ரொமெல் பயன்படுவதை அவர் விளக்கியபோது பிரமிப்பாகத்தான் இருந்தது. இதனுடைய வெற்றிகரமான ஃபார்முலாவில் இன்று ஆயிரக்கணக்கில் சம்பாதிக்கிறார் மகேஸ்வரி.

"நான் மட்டுமல்ல, இன்று மலேஷியாவில் நிறைய பெண்கள் ரொமெலை விற்று ஆயிரக் கணக்கில் சம்பாதிக்கிறார்கள். அந்த வகையில் இது பெண்களுக்கு அழகை ஊட்டுவது மட்டுமல்ல, பொருளீட்டவும் வழிவகுக்கிறது. உங்கள் நாட்டைப் போல ஒருவருக்கு மொத்த விற்பனையைக் கொடுக்கும் முறையாக அல்லாமல், விற்பனைக்கு மேலைநாட்டு முறையைப் பின்பற்றுகிறோம்" என்கிறார் இவர்.

"அதை இந்தியாவிலும், தமிழ்நாட்டிலும் செய்ய வேண்டும் என்பதுதான் என்னுடைய ஆசை. எங்களுடைய 'ரொமெல் எண்டர்பிரைசஸிங்'கில் முதலில் முன்னூறு ரூபாய் கட்டி உறுப்பினராகி விட வேண்டும். அதற்குப் பிறகு அவர் வாங்கும் ஒவ்வொரு ரொமெலுக்கும் 38 ரூபாய் குறைத்துத் தருகிறோம். அதே போல அவர் ஐந்து உறுப்பினர்களைச் சேர்த்தால் அவருடைய உறுப்பினர்கள் விற்கும் ஒவ்வொரு ரொமெலுக்கும் இருபது ரூபாய் தருகிறோம். இப்படி கணக்குப் போட்டுப் பாருங்கள். மிக எளிதாக ஆயிரம் ரூபாய்க்கு மேல் சம்பாதிக்க முடியும். இவர் சேர்த்த உறுப்பினர்கள் விற்கும் ரொமெலுக்குக் காலம் முழுக்க இவருக்குப் பணம் வந்து கொண்டு இருக்கும்.

வெளிநாடுகளில் நாங்கள் மொத்த விற்பனை என ஒருவருக்குக் கொடுக்காமல் இப்படித்தான் உறுப்பினர்கள் மூலம் விற்பனை செய்கிறோம். இதனால் லாபம் என்பது எளிய குடும்பத் தலைவிகளுக்கு ஒரு சிறந்த வருமானமாக அமைகிறது. எங்களுடைய ரொமெல் குடும்பம் இப்போது மிகப் பெரிதாக வளர்ந்து விட்டது" என்று பெருமிதமாகச் சொல்கிறார் மகேஸ்வரிபாலன்.

ரொமெலின் விலை 'பாட்டா' போல இருநூற்றித் தொண்ணூற்றி ஒன்பது ரூபாய் என வைத்திருக்கிறார்கள். "இது அதிகமல்லவா?" எனக் கேட்டதற்கு, "இதில் கலந்துள்ள மூலிகைகளின் விலை அப்படி. ஆனால் பயன்படுத்தி அதனால் பலன் பெற ஆரம்பித்து விட்டால் அப்புறம் விலையென்பது ஒரு பொருட்டாகவே இருக்காது" என்கிறார் தமிழகத்தில் ரொமெலின் விற்பனை உரிமையைப் பெற்றுள்ள மோகன். ரொமெல் எண்டர் பிரைசஸ், ஃப்ளாட் சி - ஒய் 31, ஐந்தாவது அவின்யூ, அண்ணா நகர், சென்னை - 40-ல் (தொ. 6266486) இவருடைய அலுவலகம் இயங்கி வருகிறது.

"மிஸஸ் மகேஸ்வரி சொன்ன கருத்துதான் எனக்கும். நம் மக்கள் முகத்திற்குச் சோப்புப் போட்டுப் போட்டுக் கழுவுவார்கள். 'பளிச்' சென்று இருக்க வேண்டும் என நினைப்பார்கள். ஆனால் உடல் முழுவதுமான சருமப் பராமரிப்பு என்பது முக்கியமானது. ஒருவரின் ஆரோக்கியத்தைக் காட்டுவது சருமம்தான். அது தூய்மையானதாக, ஆரோக்கியமானதாக இருக்க வேண்டும். மிகவும் எண்ணெய்ப் பசை மிகுந்தோ அல்லது வறண்டு போய் வெடிப்புக் களுடனோ இருந்தால் எப்படி இருக்கும்? ஒருவரைப் பார்க்கும்போது அவருடைய தோல்தான் 'பளிச்'சென்று அவரைப் பற்றிய அபிப்பிராயத்தை நமக்கு ஏற்படுத்தும். அதனால்தான் சருமப் பராமரிப்பு எண்ணம் நமக்கு வர வேண்டும் என்றேன்.

அந்த வகையில் பார்த்தால் நம் நாட்டின் அழகு சாதனங்கள் முகத்திற்கு மட்டும், கைக்கு விரலுக்கு மட்டும், காலுக்கு மட்டும் என இருக்கும். அந்தக் காலத்தில் வாசனைப் பொடி தேய்த்துக் குளித்து அழகாக சருமத்தை வைத்திருந்தார்கள் என்பது உண்மைதான். ஆனால் இன்று எத்தனை பேர் அதனைப் பின்பற்றுகிறார்கள்.

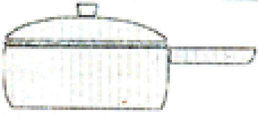
இந்த விழிப்புணர்வு பெற்றவர்களுக்கு ரொமெல் பயன்படும். இன்னும் சொல்லப் போனால் நான் இதை ஒரு சிறந்த சேவையாகக் கூட கருதுகிறேன். ஏனென்றால் இயற்கையாக ஆரோக்கியமான தோற்றத்தை ரொமெல் தருகிறது. உடல் முழுக்கப் பூசி உபயோகிக்கும் தன்மையை இது தருகிறது. பல பெண்களுக்கு இது மிகச் சிறந்த வேலை வாய்ப்பினையும் தரப் போகிறது என்பதால்தான் ஆர்வமாக இதன் தமிழக விற்பனை உரிமையை நான் எடுத்துக் கொண்டேன்.

நம்முடைய இல்லத்தரசிகளுக்கு நிறைய தோழிகள் இருப்பார்கள். அவர்கள் வாய் மொழியாக, ஃபோன் மொழியாக விற்பனை செய்ய ஆரம்பிக்கட்டும். ஓரிரு மாதங்களில் ஆயிரம் ரூபாய்க்கு மேல் வருமானம் வர ஆரம்பித்து விடும். ஏனெனில் ரொமெல் பயன்படுத்த ஆரம்பித்தால் பிறகு அதன் அருமையை உணர்ந்து வேகமாக பரவ ஆரம்பித்து விடும் என்பதில் எனக்குச் சந்தேகமே இல்லை" என்கிறார் மோகன்.

எப்படியோ, நம்முடைய பெண்களுக்கு ஆரோக்கியரீதியாகவும், வருமானரீதியாகவும் நல்லது நடந்தால் நமக்கு மகிழ்ச்சிதானே!

**- பவித்ரா**

---



பால் பாயிண்ட் பேனா எழுதவில்லையா? கவலை வேண்டாம். சூடாக இருக்கும் குக்கரின் மேல் பால் பாயிண்ட் பேனாவை கால் மணி நேரம் வைத்து விட்டு எழுதிப் பாருங்கள். ஜோராக எழுதும்.

– எஸ். வி. பூங்கோதை

**இதற்குத் தேவையான பொருள்கள்**

மேரி பிஸ்கட் 1 பாக்கெட்
சாக்லேட் 10
போலோ 1 பாக்கெட்
முட்டைப்பொரி 1 பாக்கெட்
குச்சி - 1

**செய்முறை :**

மரக்குச்சி ஒன்றில் வண்ணத் தாளைச் பிஸ்கட் இரண்டு எடுத்துக்கொண்டு துளைகளை சரியான இடைவெளி விட்டு சரத்தை தனித்தனியே கோர்க்க வேண்டும். பின்னர் பொரி வரிசை மற்றும் போலோ ஜெல்லி மிட்டாய்களைக் கோர்க்க வேண்டும். தேவையான அளவு கோர்த்தபின் இரு முனைகளையும் இணைத் துச் சாக்லேட் கோர்க்க வேண்டும். வண்ணக் கலரில் இருந்தால் பார்க்க மிக அழகாக இருக்கும்.

# பிறந்தநாள் மாலை





கற்ற வேண்டும். பின்னர் ஒரே அளவுள்ள நூல் மூன்று எடுத்துக் கொண்டு அதை குச்சியில் கட்ட வேண்டும். அதில் தனித்தனியே ஊசி கோர்த்துக் கொண்டால் செய்ய நேரம் குறைவாக ஆகும். அதில் முட்டைப் பொரியினை பெரியதாக பொறுக்கி எடுத்துக் கோர்க்க வேண்டும். ஓர் அளவாக வந்தபின் மேரி

எங்கள் பள்ளியின் விழா மலருக்காக ஒவ்வொரு ஆசிரியரும் ஒவ்வொன்று தயாரித்தோம். நான் கலையாசிரியையாக இருந்ததால் எனக்கு இந்த ஐடியா தோன்றியது. இதைக் குழந்தைகளின் பிறந்தநாளில் அவர்களுக்கு அணிவித்தால் அவர்கள் அடையும் மகிழ்ச்சிக்கு அளவே இருக்காது. பொரிக்குப் பதிலாக சோளப் பொரியை வைத்தும் செய்யலாம்.

— **கே.இராஜேஸ்வரி**

SASI

# வாஸ்து எனும் புதையல்

பி.ஜே. ரவிராஜ்



மனிதன் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக எல்லாவிதமான இயற்கையின் பலன்களையும் பெற்று வாழக்கூடிய கிரஹம் பூமி மட்டும்தான் என்பதால் மனிதனை அந்த பரமாத்மா இங்கு படைத்தார். சூரியன், சந்திரன் மற்றும் அனைத்து கிரஹங்களின் பலன்களையும் இந்தப் பூமியில் மட்டுமே பெற முடியும். இந்தப் பூமியில் மனிதன் ஆனந்தத்தின் எல்லையைக் காண வேண்டும் என்பதற்காக சாஸ்திரங்களைக் கொடுத்து அதன் வழியே சிறப்பாக வாழ வேண்டும் என்பதுதான் படைப்பின் இரகசியமாகும்.

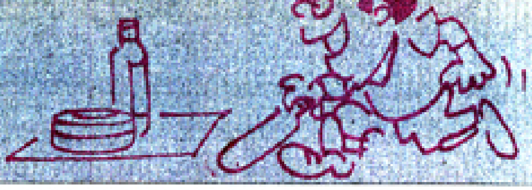
ஆனால் இன்று மனிதன் தனக்குக் கிடைக்கக்கூடிய அத்தனை சுகங்களையும் இழந்து தனக்குக் கண்ணீரையே சொந்தமாக்கிக் கொள்கின்றான். "சாஸ்திரங்களை புறக்கணித்துத் தனது மனம் போன போக்கில் செயற்படுபவன் இந்த உலகில் எந்தவிதமான சிறு சுகத்தையும் அடைய முடியாது" என்று பகவான் கண்ணன் கீதை 16-ம் அத்தியாயம் 24-வது பதத்தில் கூறியுள்ளார். இப்பொழுது சாஸ்திரத்தை பின்பற்றி சுகமாய் வாழ்வதோ, அதை மறந்து துன்பத்தில் மூழ்குவதோ நம் கையில்தான் இருக்கின்றது.

நம்முடைய முகத்தில் கண், மூக்கு, காது, வாய் முதலியன எப்படி எந்த எந்த இடத்தில் அமைந்து மனிதனுக்கு நல்ல அழகைக் கொடுக்கின்றதோ, அதே போன்று வீட்டில் நம்முடைய படுக்கை அறை, சமையல் அறை, பூஜை அறை, பொக்கிஷ அறை, குளியல் அறை மற்றும் நீர் நிலை தொட்டிகள், கிணறு போன்றவை சாஸ்திர விதிப்படி அமைந்தால் அதுவே மனிதனுடைய வளர்ச்சிக்கும், வீழ்ச்சிக்கும், உயர்வுக்கும்-தாழ்விற்கும், நோய்-நொடி, சண்டை-சச்சரவு, கடன்-கோர்ட் தொல்லை இல்லாத வாழ்விற்கும் வழிவகுக்கின்றது. மேலே கொடுக்கப்பட்ட வரை படத்தைக் கொண்டு எந்த அறை எங்கு அமைய

| | வடமேற்கு<br>வாயு | வடக்கு | வடகிழக்கு<br>ஈசன் | |
|---|---|---|---|---|
| | 1. கழிவு அறை<br>2. சமையல் அறை<br>3. படுக்கை அறை | 1. பொக்கிஷ அறை<br>2. படிக்கும் அறை | 1. பூஜை அறை<br>2. முதியோர் படுக்கை அறை | |
| மேற்கு | 1. பூஜை அறை<br>2. படுக்கை அறை<br>3. உணவு அறை | 3. திறந்தவெளி | 1. குளியல் அறை<br>2. உணவு அறை | கிழக்கு |
| | 1. பொக்கிஷ அறை<br>2. படுக்கை அறை<br>3. சேமிப்பு அறை<br>4. கழிவு அறை | 1. படுக்கை அறை<br>2. சேமிப்பு அறை | 1. சமையல் அறை | |
| | தென்மேற்கு<br>நைருதி | தெற்கு | தென்கிழக்கு<br>அக்னி | |



# தேங்



என் பையனுக்கு ஞாயிறன்று கிரிக்கெட் மாட்ச். அவன் கிளம்பும் சமயம் 2 பாக்கெட் புளியோதரை சாதம் கட்டிக் கொடு என்றான். என்ன செய்ய? முதல் நாள் இரவு செய்த வத்தக்குழம்பு கெட்டியாக இருந்தது. சாதம் வடித்து, அதில் வத்தக் குழம்பு ஊற்றி, வாணலியில் தனியா, வெந்தயம், பெருங்காயம், கடலைப் பருப்பு மி. வற்றல் வறுத்துப் பொடி செய்து அதில் போட்டு, துளி நல்லெண்ணெய் ஊற்றி கறிவேப்பிலை போட்டு, சாதம் கலந்து கொடுத்தேன். திரும்பி வந்து ஒரே பாராட்டுதான்!

சித்ரா ஸ்ரீதரன்.

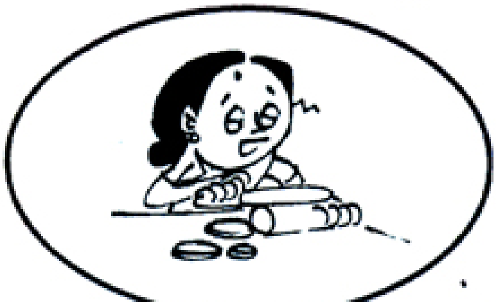
லாம் என்பதனை சாஸ்திரப்படி தெரிந்து கொள்ளலாம்.

முதலில் சமையல் அறை. இது எப்படி அமையலாம் என்பதனை தெரிந்து கொள்வோம். எந்தத் திசை வீடாக இருந்தாலும் சமையல் அறை தென்கிழக்கு மூலையாகிய அக்னியிலேயே அமைய வேண்டும். தெற்கு பார்த்த வீட்டிற்கு மட்டும் வாயு மூலையாகிய வடமேற்கில் அமைக்கலாம். அக்னி மூலையில் சமையல் அறை இருந்தால் பெண்கள் உற்சாகத்துடன் சமையல் செய்வார்கள். அத்துடன் உணவு அருந்த உறவினர் வருகை அதிகமாகவே இருக்கும். ஒருநாள் கூட உணவுப் பஞ்சமே ஏற்படாது. வடகிழக்கில் ஈசான்யத்தில் சமையல் அறை அமைந்தால் பெண்களுக்கு சமையல் செய்யும் எண்ணம் குறைந்து உடல்நலக்குறைவு என்பது நிரந்தரமாகி விடும். சமையலே செய்ய முடியாமல் வேலைக்காரர் மட்டுமே சமைக்கும் நிலை ஏற்பட்டு விடும். தென்மேற்கு மூலையில் சமையல் அறை அமைந்தால் கவனக்குறைவினால் அடிக்கடி உணவு நச்சுத்தன்மை ஏற்பட்டு விடும். எந்தத் திசை சமையல் அறையானாலும் தென்கிழக்கு மூலையில் கிழக்கைப் பார்த்துத்தான் சமைக்க வேண்டும். மேற்காக பார்த்தாற்போல் சமைத்தால் பெண்களின் அழகு கெட்டுப்போவதுடன் முகப் பொலிவை இழந்து கணவரை விட அதிக வயதான தோற்றம் ஏற்பட்டு விடும். சமையல் அறையை மிகவும் ஜாக்கிரதையாக வாஸ்து விதிமுறைகளை வைத்தே ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

படுக்கை அறை எப்பொழுதும் தென் மேற்கு மூலையிலேயே அமைய வேண்டும். அது வது தெற்குப் பகுதியிலும், வடமேற்குப் பகுதியிலும் இருக்கலாம். இப்படி இருந்தால் சந்தோஷமான இனிய குடும்ப வாழ்வு அமையும். வடகிழக்கு ஈசான்ய மூலையில் படுக்கை அறை இருக்கக் கூடாது. அவ்வாறு அங்கு இருந்து கருதரித்தால் பிறக்கின்ற குழந்தைகள் அறிவு வளர்ச்சி குன்றியவர்களாகவும், அலிகளாகவும், ஆண்மை தன்மை இழந்தவர்களாகவும் குழந்தைகள் பிறப்பதை அனுபவஸ்தர்களும் ஆராய்ச்சிகளும் உணர்த்துகின்றன. மேலும் அவர்களுக்கு தாம்பத்திய உறவில் குறைவும் ஏற்படுவதும் உண்டு. படுக்கை அறை அக்னி மூலையாகிய தென் கிழக்கில் அமைந்தால் பெண்கள் உடல் உஷ்ணம் அதிகமாகி மாதவிடாயுடன் அதிக உதிரப் போக்கு ஏற்படுவதற்கு காரணமாகலாம். மேலும் இங்கு பெண்கள் கணவருடன் அதிகமாக சண்டை சச்சரவு உள்ளவர்களாக மாறி விடுகின்றனர். மேலும் இங்கு பிறக்கின்ற குழந்தைகள் தான்தோன்றித்தனமாக நடந்து கொண்டு சில நேரங்களில் சமூக விரோதிகளாக மாறி நெறியற்ற வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டிருப்பார்கள். கணவன் மனைவி இருவரிடமும் மனமுறிவு ஏற்பட்டு விவாகரத்து வரை இந்த படுக்கை அறையிலேயே ஏற்படுகிறது

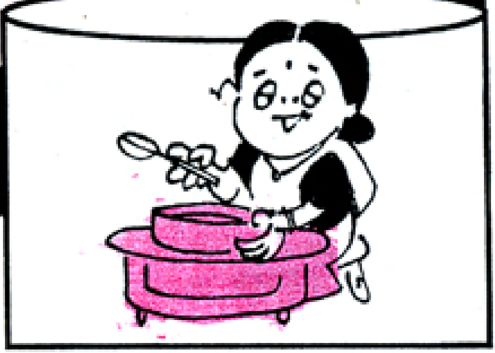
**வாழைத் தண்டு கறி செய்பவர்கள் வாழைத்தண்டை நீரில் வேக வைப்பதற்கு பதில் ஒரு கரண்டி மோரில் வேகவைத்து பிறகு வடிகட்டி கறி செய்தால் தண்டின் ருசி குறையாமல் இருக்கும்.**

**- கி. மஞ்சுளா**



வெங்காயத் தயிர்ப் பச்சடி செய்யும்பொழுது, அரிந்த வெங்காயத்துடன் சிறிது உப்புத் தூளைச் சேர்த்துப் பிசிறி வைக்கவும். சிறிது நேரம் கழித்துப் பார்த்தால், வெங்காயம் சேர்ந்து நீர் விட்டிருக்கும். அத்துடன் ஒரு பச்சை மிளகாய், மல்லித்தழை சேர்த்து நன்கு பிசைந்து தயிரில் கலந்தால் வெங்காயம் மிருதுவாகவும் இணைந்தும் இருப்பதுடன் பச்சடியின் மணம் வாசல் வரை வீசும்.

- ஏ. கஸ்தூரி



அனுபவங்கள் காட்டுகின்றன. படுக்கையை அப்பொழுதும் தெற்கில் போட்டு தெற்கில் தலைவைத்து வடக்கை நோக்கிக் கால் இருக்கும்படி செய்தால், நீண்ட ஆயுளும் நல்ல உடல்நலமும் உண்டாகும். எக்காரணத்தைக் கொண்டும் வடக்கில் தலைவைத்துப் படுக்கக் கூடாது.

பொக்கிஷ அறை அல்லது பணப்பெட்டி வைக்கும் அறையை அநேகர் வடக்கு பாகத்தில் வைப்பர். சாஸ்திரப்படி இது சிறந்த இடம் என்றாலும், பல ஆராய்ச்சிகளின்படி கனமான இரும்புப் பெட்டிகளை வடக்கில் வைக்காமல் தென்மேற்கு மூலையில் வைப்பது மிகவும் சிறப்புடையதாகும். தென்கிழக்கில் வைத்தால் அதிக செலவுகள் ஏற்பட்டு பணம் பெட்டியில் தங்காது. வடகிழக்கு ஈசான்யத்தில் வைக்கின்ற பணத்திற்கு வளர்ச்சியே இருக்காது.

கழிப்பிடம் தெற்கு அல்லது வடமேற்குப் பகுதியில் இருக்கலாம். தவறுதலாகக் கூட அது வடகிழக்கு ஈசான்ய மூலையில் இருக்கக் கூடாது. அப்படி இருந்தால் மனிதனுக்கு தெய்வீக அருள் குறைந்து நம் குழந்தைகளின் வளர்ச்சி பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டு நம் குழந்தைகள் எல்லாவிதமான துன்பத்திற்கும் ஆளாவார்கள். இந்தத் தவறை உடனடியாக சரிசெய்து பரிகார பூஜைகள் செய்து மாற்றி விடலாம். இப்படிச் செய்தால் தோஷங்கள் நீங்கி கடவுளின் பூரண அருளுடன் வாழலாம்.

வீட்டின் கீழ்நிலை தண்ணீர் தொட்டி கிணறு அல்லது ஆழ்துளை கிணறு எங்கு அமைய வேண்டும் என்பதனை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். எந்தத் திசை வீடாக இருந்தாலும் அவை வடகிழக்கு மூலையாகிய ஈசான்யத்திலேயே அமைய வேண்டும். அது வடக்கு பாகமாகவோ, கிழக்கு பாகமாகவோ இருக்கலாம். இப்படி இருந்தால் நம் சந்ததிகளாகிய குழந்தைகள் வம்சம் வளர்ச்சி பெறுவதுடன் நாம் பெரும் செல்வந்தர்களாக வாழ்வோம். தென்கிழக்கு மூலையில் அமைந்து விட்டால் திருடு, தகாத நடவடிக்கை, பண நஷ்டம், பெண்களுக்கு உடல்நலக் குறைவு ஏற்படும். தென்மேற்கில் இருந்தால் பெண்களுக்குத் தீராத வியாதியும் ஆண்களுக்கு வியாதியும் ஏற்படும். மூத்த ஆண்பிள்ளை உபயோகமற்றவனாக மாற்றி விபத்துக்கள் ஏற்படும். வடமேற்கில் இருந்தால் பெண்களால் வீட்டிற்கு அவப்பெயரும் பணத் தட்டுப்பாடு, திருடு ஆகியவை ஏற்படும். கிணறு, கீழ்நிலை தொட்டி ஆகியவை ஈசான்ய மூலையாகிய வடகிழக்கில் அமைவதே சிறந்ததாகும். மேல்நிலைத் தொட்டி எப்பொழுதும் வீட்டின் மாடியில் தென்மேற்கு மூலையிலேயே அமைய வேண்டும்.

கடந்த இரண்டு மாதங்களாக என்னுடைய கட்டுரையை மங்கையர் மலரில் படித்து விட்டு எனக்கு அநேகர் எழுதிய கடிதங்கள் மூலம் மக்கள் வாழ்க்கையில் அப்படியே சாஸ்திரம் பிரதிபலிப்பதை உணர முடிகிறது. சாஸ்திர உண்மைகளை அப்படியே எழுத வேண்டும் என்ற எண்ணம் என்னுள் ஏற்பட்டு விட்டது. சென்ற இதழில் கொடுக்கப்பட்ட விலாசத்தில் என்னைத் தொடர்பு கொண்டால், ராமபிரானுக்குச் சிறு அணிலும் செய்த உதவியைப் போன்று அடியேனும் செய்யத் தயாராக இருக்கிறேன். மேலும் வருகின்ற இதழ்களில் நம் வீட்டைச் சரிசெய்து வாஸ்துவாகிய புதையலை நோக்கிச் செல்வோம்.

(தொடரும்)

# உடல் பருத்தல்

**டாக்டர். ஆர்.ஞானசம்பந்தம்**

"உடல் இளைத்து மிகவும் ஒல்லியாகி விட்டாய்! நன்றாகச் சாப்பிடு" என்று உடல் மெலிந்தவர்களைப் பார்த்துக் கூறுகிறோம். "என்ன இப்படி குண்டாகி விட்டாய், சாப்பாட்டைக் குறை" என்று உடல் பருத்தவர்களைப் பார்த்துச் சொல்கிறோம்.

உடலை மிகவும் கச்சிதமாக அழகாக வைத்துக் கொள்வதே நல்ல ஆரோக்கியம். உடல் பருத்தல் வயதானவர்களுக்கு மட்டுமே என்று எண்ணக் கூடாது. குழந்தைகள், பருவ வயதினர்க்குக் கூட பொருந்தும்.

உடல் பருக்க அடிப்படை காரணம் நம் உடலில் தேங்கும் கொழுப்புச் சத்துதான். ஒரு சிலருக்கு நீர்கூட சேர்ந்து பருமனைக் கூட்டிக் காட்டும்.

உடல் பருத்தல் சில குடும்பங்களில் பாரம்பரியமாக வருவதும் உண்டு. தாத்தா, மகன், பேரன், பேத்திகள் பருமனாகவே இருப்பார்கள். பரம்பரையாக கொழுப்புச் சத்து எளிதாக உடலில் சேர்ந்து விடுகிறது.

ஆண்களை விட்டு பெண்கள்தான் அதிகமாக உடல் பருமனுக்கு ஆளாகின்றனர். அதுவும் குழந்தைப்பேறுக்கு பின்பு மிக எளிதாக பருத்து விடுவார்கள். குழந்தைப்பேறின் போது உடல் ஊக்கிகள் அதிகமாக வேலை செய்து உடல் வனப்பைக் கெடுத்து விடும்.

இவர்கள் "பசித்துப் புசி" என்பதை மறந்து எப்போதும் ஏதாவது ஒன்று கொறித்துக் கொண்டே இருப்பார்கள். தேவைக்கு மேல் உடம்பில் சேரும் சத்துக்கள் கொழுப்பாக மாறிவிடும். தொந்தி விழ ஆரம்பிக்கும். முகம் ஊதி விடும். புட்டங்கள் பெரிதாகி நடக்கவே சிரமப்படுவார்கள்.

கொழுப்புச் சத்து மூச்சுக் குழாய்களை சுற்றி படிய ஆரம்பிப்பதால் மூச்சு விடுவதில் சிரமம் ஏற்படும். கொஞ்ச தூரம் நடந்தால், மாடிப்படிகளில் ஏறினால் இளைப்பு ஏற்படும்.

"முன்பு எப்படியெல்லாம் ஓடியிருக்கிறேன். வேலை செய்திருக்கிறேன். இப்ப கொஞ்சம் வேலை செஞ்சாலும் இளைப்பு வருது" என்பதெல்லாம் இதனால்தான். எப்போதும் உட்கார்ந்த வண்ணம் வேலை செய்யும் அலுவலர்களுக்கு இது மிகவும் பொதுவானது.

நாம் சாப்பிடும் உணவு சீரணிக்கப்பட்டு முழுமையாக உடலால் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும். இந்தப் பணி முழுமையாக நிறைவடைய வேண்டுமானால் கட்டாயம் உடற் பயிற்சி தேவை. நீச்சல் சிறந்த உடல் பயிற்சி, சைக்கிளில் செல்வதும் நல்லதுதான். விளையாட்டுகள், உடற்பயிற்சிகள் அனைத்தும் நமது விருப்பத்திற்கு ஏற்ப தேர்வு செய்து கொள்ளலாம்.

ஒரு சிலருக்கு உடலில் உள்ள ஊக்கிகள் சீராக வேலை செய்யாமல் உடல் பருமன் ஏற்படுகிறது. தைராய்டு, அட்ரீனல் போன்ற சுரப்பிகள்



பெரும்பான்மையானவர்களுக்கு உடல் பருத்தலை ஏற்படுத்தி உள்ளது. கொழுப்பு முதலில் சேர்வது வயிற்றில்தான். எனவே, முதலில் தொந்தி விழ ஆரம்பிக்கிறது. ஆரம்பக் காலங்களிலேயே வயிற்று உடற் பயிற்சிகளை செய்து குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். குண்டாக இருப்பவர்களுக்குச் சர்க்கரை வியாதி, இரத்தக் கொதிப்பு மூட்டு வலி எளிதாக வந்துவிடும். சுறுசுறுப்பு இல்லாமல் எப்போதும் மந்தமாக, வேலைகளில் ஆர்வம் ஏற்படாமல் செய்து விடும்.

நாம் ஒவ்வொருவரும் அழகாக இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறோம். அழகு என்பது நிறத்தில் மட்டுமல்ல, உடல் வனப்பையும் சார்ந்தது என்பதை கவனம் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உடல் பருமனை குறைக்க எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்; அலுவலகங்களுக்குச் செல்வோர்க்கு உடற்பயிற்சிக்கு நேரம் கிடைக்காது. பத்து நிமிடமாவது ஒதுக்குங்கள். வீட்டு வேலைகளை முடிந்த வரை நீங்களே செய்யுங்கள். அதுவே நல்ல உடற் பயிற்சி.

சாப்பாட்டு அளவைக் குறைத்து விடுங்கள்; கொழுப்பு, இனிப்புப் பொருள்களை தவிர்த்து விடுங்கள். பசி அதிகமாக இருந்தால் தண்ணீர் குடிக்கலாம்.

உடல் பருமன் இருப்பவர்களுக்கு உடம்புக்குச் சரியில்லை என்றால் போதும் தாங்கவே முடியாது. மிகவும் களைத்து விடுவார்கள். ஒருமுறை, இருமுறை வயிற்றுப் போக்கு என்றாலே துவண்டு விடுவார்கள். உடலை கச்சிதமாக வைத்திருப்பவர்களால் நன்கு சமாளிக்க முடியும்.

இதற்குக் காரணம் உடல் முழுவதும் இரத்த ஓட்டம் சென்று சரியான சக்தி அளிக்க முடியாமல் போவதால்தான்.


இருபத்தோராம் நூற்றாண்டின்
குழந்தைகளுக்காக
கட்டுரையை எழுதியிருப்பவர்:
**மல்லிகா பலராமன்**
-பக்கம் 175

"ஆபத்தில் சிக்கிக் கொண்ட நல்லவர்களை நல்லவர்களே காப்பாற்றத் தகுந்தவர்கள். சேற்றில் இறங்கிய யானைகளை, யானைகளால்தான் தூக்கி விட இயலும்"

-பஞ்சதந்திரம்

கே.விஜயலட்சுமி

உடல் பருத்தலால் உடலில் மட்டும் சோர்வு ஏற்படுவதில்லை, மன அளவிலும் சோர்வுதான் படிப்பிலும் மந்தமாக ஆகி விடுகின்றனர்.

உடல் பருத்தலினால் மாதவிடாய் கோளாறுகள் தோன்றுகிறது. அதுவே குழந்தை பேறுக்குரிய தடையாக மாறிவிடுகிறது.

பலர் உடல் பருத்து விடுகிறதே என்று நினைத்தமாத்திரத்தில் ஒருநாள், இரண்டு நாள் ஆர்வத்துடன் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட்டு பிறகு விட்டு விடுவார்கள். ஹோமியோபதி மருத்துவம் மூலம் உடல் எடையை, பருமனை குறைக்க முடியும். உடல் ஊக்கிகளை சீர்படுத்துவதன் மூலம் படிப்படியாக பக்க விளைவுகளைக் குறைக்கலாம்.

இரத்தத்தில் கொழுநீர் (CHOLESTRAL) அளவை மிக அற்புதமாகக் குறைத்து மாரடைப்பு, பக்கவாதம் போன்ற ஆபத்துகளில் இருந்து காக்க முடியும்.

மருந்தின் பெயரைச் சொன்னால் பரவாயில்லை என்று நினைக்கத் தோன்றுகிறது அல்லவா? நினைப்பதைப் போல ஹோமியோபதி மருத்துவத்தில் பொதுவாக மருந்துகளின் பெயர்களைக் குறிப்பிட முடியாது. ஏனென்றால் அவரவரின் உடலில் உள்ள மூலக்குறிகள் அடிப்படையில் உங்களுடைய PHYSICAL CONSTITUTION தெளிவு செய்யப்பட வேண்டும். அப்போதுதான் குணம் சிறப்பாக அமையும். அருகில் உள்ள ஹோமியோபதி மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள்.

(டாக்டர் ஆர்.ஞானசம்பந்தம் ஈரோடு அரசு மருத்துவமனை எதிரில் கிளினிக் நடத்தி வருகிறார் (0424) 219344. வெள்ளி சனி தோறும் சென்னையில் இராயப்பேட்டை வாயிட்ஸ் ரோடு சிவா மருத்துவமனைக்கு வந்து சிகிச்சை அளிக்கிறார். (044) 8260451)

# அழகாய் இருக்க சில டிப்ஸ்

ஆரோக்கிய விதிகளை அனுசரித்து உடம்பை சரியாக பேணி வந்தால் எந்த வயதிலும் உற்சாகமும், நோய்நொடியின்றி பலமுடனும் வாழலாம். ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு இன்றியமையாதவை அதிகாலையில் எழுந்திருத்தல், உடற்பயிற்சி, சத்துணவு, சுறுசுறுப்பான செயலுக்கு அடிப்படையே உடல் வலிமைதான். வலிமைக்கு அஸ்திவாரம் உடற்பயிற்சி.

இயற்கை நமக்கு அளித்துள்ள, மூலிகைகள், காய்கறிகள், கீரைவகைகள், பழங்கள், இவைகளை நாம் சிறுவயது முதலே உபயோகித்து வந்தால் சருமம் பளபளப்பாகவும், ஊளைச்சதை இல்லாமலும் இருக்கும். அத்துடன் மனிதன் வாழ்நாள் முழுவதும் உடலுக்கு உறுதுணையாக ஒத்துழைப்பாக இருக்கும். இளமை மாறாதிருக்க முடியாது என்றாலும், கட்டாயம் இயற்கை முறையில் இளமையைத் தக்க வைத்துக் கொள்ள முடியும். வயதாகி விட்டது. நான் ஓல்ட் ஆக இருக்கிறேன் என்ற நினைப்பே வராமல், சுறுசுறுப்பாக இருக்க வேண்டும். எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக உடலை அழகுடன் வைக்க, மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். உணவில் அதிகம் காரம் சேர்த்துக் கொண்டாலும், உடல் அழகைக் குறைக்கும். காரத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளுதல் நல்லது.

நாம் அதிகமாக உபயோகிக்கும் உடல் உறுப்பு கண்களே. அன்றாடம் செலவழிக்கும் உடல் சக்தியில் சுமார் மூன்றில் ஒரு பங்கு கண்களால் செலவாகிறது. அடிக்கடி கண்களைக் கசக்குவதாலும், போதுமான தூக்கம் இல்லாவிடினும், டென்ஷன் மற்றும் உடலில் சக்தி குறைவு இவைகளின் காரணமாகவும் கரு வளையம் விழ வாய்ப்பு உண்டு. இதனை நீக்குவதற்கு வைட்டமின் 'இ' மாத்திரைகள் சாப்பிடலாம். காரட் சூப், மற்றும் பச்சை கொத்தமல்லி உணவில் அவசியம் நிறைய சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பாதாம் பருப்பை



ஓட்ஸுடன் அரைத்து மலாய் சேர்த்து கண்ணைச் சுற்றி நன்கு மசாஜ் செய்யவும். நன்கு மசாஜ் செய்தபின் பன்னீரில் தோய்த்த பஞ்சை கண்ணின் மேல் 5 நிமிடம் வைக்கவும். கருவளையம் மறைவதுடன், கண்களும் குளிர்ச்சியாக இருக்கும்.

சருமத்திற்கும் உணவுக் கட்டுப்பாடு ரொம்ப அவசியம். கேரட், தக்காளி, கோஸ், வெங்காயம், கீரைவகைகள் பழவகைகள் சாப்பிடலாம். மூலிகைச் சத்து நிறைந்த வைட்டமின் ஆயில் பயன்படுத்துங்கள். பளபளப்பான சருமத்தைப் பெறுவதற்கு குளியல் தவிர மூன்று தடவையாவது தினமும் முகம் கழுத்துப் பகுதியை கழுவிக் கொள்ளவும்.

பாலில் ஒரு ஸ்பூன் கிரீம் கலந்து அத்துடன் இரண்டு சொட்டு பாதாம்

எண்ணெய், 4 சொட்டு கடுகு எண்ணெய் கலந்து கழுத்துப் பகுதியில் இரவில் படுக்கப் போகும் முன் நன்கு தடவி அழுத்தி மசாஜ் செய்து கொள்ளவும். காலையில் எழுந்ததும் வெந்நீர் கொண்டு கழுத்துப் பகுதியை அலம்பவும். 15 நாள் இவ்வாறு செய்து வந்தால் கழுத்தின் கறுப்புப் பகுதி செயின் போடுவதால் உண்டாகும் மார்க் மறையும். ஆரோக்கிய வாழ்வு முக, சரும ஆரோக்கியத்தை அளிக்கும். 35 வயதிற்கு மேல் உள் தசைப் பகுதிகள் தளராமல் இருக்க மூலிகைகளினால் ஆன face pack அவசியமாகிறது. முக சுருக்கங்கள் face lift என்கிற, மூலிகையால் ஆன pack இனால் முக சருமத்தை இறுக்கி வைத்து, முகம் எப்போதும் மினுமினுப்பாகவும், இளமையாகவும் இருக்கும்படி செய்யலாம். சருமம் இயற்கையின் அம்சம். எனவே இயற்கை சார்ந்த பொருட்களே அத்துடன் ஒத்துப் போகும்.

கழுத்துப் பகுதி மற்றும் கைமுட்டியின் கறுப்பு மறைய வெள்ளரி விதை 100 கிராம், கடுக்காய் தோல் 25 கிராம், சந்தனப் பொடி 10 கிராம், நன்கு அரைத்துச் சலித்து, கழுத்துப் பகுதி கையின் முட்டியில் பூசி வந்தால் கறுப்பு மறையும். சிலருக்கு விரல் மூட்டுகள் மடிப்பு விழுந்து இருக்கும். அப்படிப்பட்டவர்கள் பாலேட்டினால் மசாஜ் செய்து, பிறகு எலுமிச்சை ரசத்தினால் மேல் பூசவும். 10 நிமிடங்கள் கழித்து, கடலை மாவில் மஞ்சள் பொடி கலந்து கைகளுக்குப் போட்டு தேய்த்துக் கொள்ளவும். இவ்விதமாக வாரம் இருமுறை செய்து வந்தால் படிப்படியாக மடிப்புகளும் கறுப்பு நிறமும் மறையும்.

உணவில் முளைகட்டிய பயறுகள் சாப்பிட்டு வந்தால் முகத்தில் சுருக்கம் வராமல் தடுத்து சருமத்தை இளமையுடன் பாதுகாக்கலாம். முளைகட்டி தயாரிக்கப்பட்ட கோதுமை ரவையில் வைட்டமின் 'ஈ' சத்து அதிகம் காணப்படும். இன்று மூலிகை தயாரிப்புகள் பெரிய அளவில் மாறுதலை ஏற்படுத்தியுள்ளது. இயற்கைத் தன்மைக்கு என்றும் வரவேற்பு உண்டு. என் மூலிகைத் தயாரிப்புகள் நல்ல வரவேற்பு பெற்றுள்ளது. இதைப் பற்றி என்னுடைய 6383596 தொலைபேசி எண்ணில் பேசித் தெரிந்து கொள்ளலாம். மூலிகை எண்ணெய் அடர்த்தியான கூந்தல் வளர உதவி புரிகிறது.

இன்று பலபேர்க்கு ஸ்டிக்கர் பொட்டு அலர்ஜி ஏற்படுத்தியுள்ளது. இரண்டு புருவங்களுக்கும் இடையே உள்ள நெற்றியின் நடுப்பகுதி 'நெற்றிப் பொட்டு' என்று அழைக்கப்படுகிறது. உணர்வுகளை எளிதில் தூண்டக் கூடிய நரம்பு மண்டலம் நெற்றிப் பொட்டில் உள்ளது. இது வைக்கப்படும் பொட்டின் தன்மையைப் பொறுத்து தூண்டப்படுகிறது. அயோடினில் இருந்து கிடைக்கும் ஹால்த், படிக்காரம், கற்பூரம், எலுமிச்சை சாறு இவற்றின் கலவையே இந்த சிவப்பு நிற குங்குமம். இதை நெற்றியில் வைத்துக் கொள்வதால் அங்குள்ள நரம்புகள் தூண்டப்பட்டு சுறுசுறுப்பாக செயல்பட முடிகிறது. சிந்தனையை ஒரு முனைப்படுத்தி அறிவு உணர்ச்சியையும் தூண்டுவது குங்குமம். ஸ்டிக்கர் பொட்டில் உள்ள கெமிக்கல் சில பேர்க்கு ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தினால் கருந்துளசிச்சாறு எடுத்து அந்த இடத்தில் தடவினால் அரிப்பு மறையும்.

தலைக்குப் போடும் ஹென்னா கண்டிஷனரில் நீலகிரித் தைலம் சேர்ப்பதற்குக் காரணம், மருதாணி குளிர்ச்சியான பொருள். சில பேருக்கு ஜலதோஷம், ஜுரம் முதலியன வரும். நீலகிரித் தைலம் அதைத் தடுக்கும். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக வாரம் ஒரு முறை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது நல்லது. இது சருமத்தில் உள்ள அழுக்கை அகற்றி, சூரிய வெப்பத்தினால் ஏற்படும் கோளாறுகளைத் தடுத்து சருமம் உலர்ந்து போகாமல் பாதுகாத்து சருமத்திற்கு மென்மையும், பளபளப்பும் கொடுக்கும்.

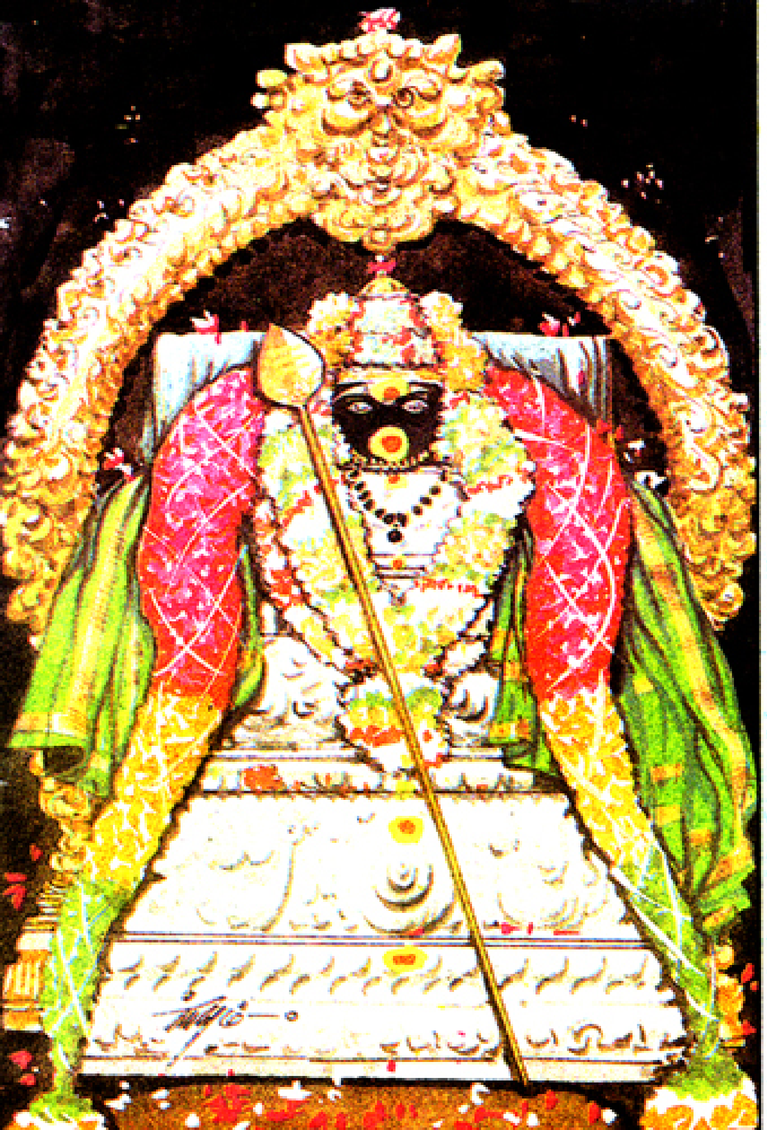
**- ஹேமா லக்ஷ்மண்,**

அழகு மற்றும் சிகை அலங்கார நிபுணர்.



**சப்பாத்தி சிறிய வட்டமாக இட்டு, அதன் நடுவே சிறிது தேங்காய் துருவலும், சர்க்கரையும் கலந்து நான்கு பக்கமும் மூடி இட்டு, கல்லில் போட்டு சப்பாத்தி பண்ணினால் குழந்தைகள் விரும்பி சாப்பிடுவார்கள்.**

**—மஹிமா**



# வரம் தரும்

• கொளஞ்சியப்பர்

"அவன் அக்கிரமம் பண்ணா பரவாயில்லே! என்னை அது தாக்காது! நா கொளஞ்சியப்பர் கோவில்ல பிராது கொடுத்தாச்சு! அந்த முருகன் கேட்டுப்பான்!"

என இன்றும் மனிதனுக்குள்ளே அரக்கனாக வாழுபவர்களால் பாதிக்கப்பட்ட அப்பாவிகள் சொல்கிறார்கள், செய்கிறார்கள். அந்தப் பிராது கண்டு 'அவன் முறையீடு'க்குச் செல்லும் அந்த வழக்கு நல்ல முறையாகத் தீர்க்கப்படவும் செய்கிறது என்பதைத்தான் அங்கே காற்றில் சலசலத்துக் கொண்டிருக்கும் பிராதுகள் சொல்கின்றன.

ஆமாம், என்னது இந்தப் பிராதுகள்?

விருத்தாசலத்திலிருந்து ஓரிரு கிலோமீட்டரிலுள்ள மணவாள நல்லூரில் உள்ளது அருள்மிகு கொளஞ்சியப்பர் கோவில். இங்கே அருபமாக எழுந்தருளியுள்ளார் முருகப் பெருமான். இக்கோயிலின் விசேஷமான தன்மை இது அற்புதமான பிரார்த்தனை ஸ்தலம் என்பதுதான்.

கொளஞ்சி மரத்தின் கீழ் வாழும் இந்த வேலவன் எப்படி பக்தர்களுக்கு அருள் பாலிக்கிறான்?

"கஷ்டத்தால் பாதிக்கப்படும் மக்கள் இங்கே வந்து பிராது எழுதி அதற்கென்று உள்ள மண்டபத்தில் கட்டி விடுவார்கள். கோர்ட்டில் நடைபெறுவது போலவே நடக்கும். பிராதுக் கட்டணம், தமுக்கக் கட்டணம் என உண்டு. எந்தக் கஷ்டத்திற்கும் கட்டலாம். கட்டிய முப்பது நாளில் காரியம் சித்தி ஆக வில்லையென்றால் மீண்டும் பிராதுக் கட்டணம் மட்டும் கட்ட வேண்டும். இப்படி அதிகப் பட்சம் தொண்ணூறு நாட்கள். அதற்குள் அவர்கள் முறையீடு செய்து கட்டிய வேண்டுதல் நிறைவேறி விடும்" என்கிறார் இக் கோயில் உமாபதி சிவாச்சாரியார்.

"எத்தனையோ பேருக்கு அற்புதங்கள் நடந்திருக்கும்மா. ஏன் இதற்கு முன்பு இருந்த இக்கோயில் நிர்வாக அதிகாரியே பிராது கட்டியிருக்கிறார். அவர் வேறொரு கோயிலுக்கும் நிர்வாக அதிகாரியாக இருந்தார். அந்தக் கோயிலில் ஐம்பொன் சிலைகள் திருட்டுப் போய் விட்டன. இவருடைய நிர்வாகக் காலத்தில் நடந்து விட்டதால் ஏற்பட்ட சிரமங்கள் கொஞ்சமல்ல. மிகவும் மனமுடைந்த போன அவர் கொளஞ்சியப்பருக்கு பிராது எழுதிக் கட்டினார். இரண்டே மாதங்களில் அத்தனை சிலைகளும் கிடைத்து விட்டன! இதை ஒரு அற்புதம் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்!" என்கிறார் இப்போது நிர்வாக அதிகாரியாக இருக்கும் பகுப்புசாமி.

வேறு பல குடும்பச் சம்பவங்களையும் விவரித்துக் கொண்டிருந்தார் சிவசுப்ரமண

# வக்கிரகாளி!

யம். இப்படிப் பிராது கட்டி வரும் வருமானம் இலட்சங்களைத் தாண்டுகிறது என்கிறார்கள். பிராது கட்டுவது மட்டுமல்ல பிரார்த்தனை நிறைவேறியவுடன் ராஜினாமாவும் செய்ய வேண்டும்.

"ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் பார்த்தீர்களானால் அப்படி ஒரு கூட்டம் இருக்கும். பிராது கட்டுபவர்கள், ராஜினாமா கட்டுபவர்கள் என கூட்டம் அலைமோதும். இதிலிருந்து இத் தனை பேருடைய பிரார்த்தனை நிறைவேறுகிறது என்பதுதானே அர்த்தம்!" என்கிறார்கள்.

அருபியாக உறையும் தெய்வமூர்த்தம் முருகப் பெருமான்தான் என நிர்ணயித்தது எப்படி? அதைத் திரிகால மூர்த்தியே செப்பியதாகச் சொல்கிறார்கள். சுந்தரமூர்த்தி நாயனார் விருத்தாசலம் வந்தபோது வயோதிகராகக் காட்சியளித்த சிவபெருமான், "என்னையும் பாடு!" என்றாராம். 'கிழங்கட்டைகளைப் பாடினால் நமக்கென்ன லாபம்!' என அலட்சியமாக நடையைக் கட்டியிருக்கிறார். அலங்கார ஆடம்பரப் பிரியரான சுந்தரர்.

" என் விருத்தகிரியின் நான்கு புறமும் காவல் தெய்வமாக உறைபவன் என் மைந்தன் முருகன். அவனே இந்தச் சுந்திரமூர்த்திக்கு உணர்த்துவான்" என்றாராம் சிவபிரான்.

அப்படித்தான் தெற்கிலே வேடப்பராகவும், வடக்கிலே வெண்ண மலையப்பராகவும், கிழக்கே கரும்பாயிரம் கொண்டவராகவும், மேற்கே கொளஞ்சியப்பராகவும் உறைவது அந்த அழகன் கந்தன் குமரனே என்பதை உணர்ந்து கொள்ள முடிகிறது.

முருகனுடைய கோயிலானதால் கார்த்திகையும், பங்குனி உத்திரமும் மற்றும் முருகஸ்தல விசேஷங்கள் அனைத்தும் இங்கும் உண்டு என்கிறார்கள்.

"பிரார்த்தனைக்காகவே இந்த ஸ்தலம் இருப்பது போல வேறெங்கும் இருக்கிறதா என்று தெரியவில்லை. மற்ற கோவில் களிலும் பிரார்த்தனைகள், விசேஷங்கள், ஸ்வாமி தரிசனம் உண்டு. ஆனால் இங்கு பிரார்த்தனைகள்தான் பிரதானம். அதுதான், சுத்துப்பட்டுள்ள கிராமங்களில் யாரேனும் அநியாயம் செய்தால் வழக்கே உண்டு, 'நா கொளஞ்சியப்பர் கோயில்ல பிராது கட்டியாச்சு! அந்த முருகன் பார்த்துப்பான்'



திருவக்கரை வக்கிரகாளி

என்று சொல்வார்கள் என்கிறார்கள் இந்தக் கோயிலைச் சார்ந்த அன்பர்கள்.

இங்கே கலைஞர் கருணாநிதி காலத்தில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட அன்பு இல்லம் இன்றும் செம்மையாக நடைபெற்று வருகிறது. நூறு தாய் தந்தையற்ற மாணவர்களை இக் கோயில் போஷித்து வருகிறது.

தனயனைக் காட்டிய தந்தையின்



• பிராது கட்டுதல்

மாண்பைப் பார்க்க வேண்டாமோ? விருத்தாசலம் என்பது பழமலைக் குன்றம். அதாவது மிகப் பழமையான குன்றம். இக் கோயில் வாயிற்படியிலிருந்து படிப்படியாக உயர்ந்து கொண்டே செல்கிறது. கோயிலினுள் உறையும் பாதாளத்து விநாயகரைப் பார்க்க பல படிகள் கீழே இறங்கிச் செல்ல வேண்டும். ஆனால் அக் கோயில் நாகேஸ்வர சிவாச்சாரியார்,

"இத்தனை படி கீழே இறங்கி இவரைப் பார்க்கிறோம். இந்தக் கீழ்த் தளமும் கோயிலுக்கு வெளியே இருக்கும் ரோடும் ஒரே மட்டத்தில் இருக்கு"

என்றபோது வியப்பாக இருந்தது மலை என்பதே தெரியாமல் அப்படிப் பாங்குற கட்டப்பட்ட மிகப் பழமையான கோயில். சங்கடஹர சதுர்த்தியும் அதுவுமாக விநாயகர் அலங்கார நேர்த்தியுடன் அற்புதமாகக் காட்சியளித்தார். அவரைச் சுற்றி வந்து கோயிலினுள் சென்றோம்.

இக்கோயிலின் பழமை வரலாறு எதுவென நிர்ணயிக்க முடியாதது. ஆனால் கண்டராதித்த சோழரும், செம் பியன்மாதேவியும் திருப்பணி செய்திருக்கிறார்கள் என்பதை கல்வெட்டுக்களால் அறிந்திருக்கிறார்கள்.

விபசித்து முனிவர் இங்குறையும் பெருமானின் அருளுணர்ந்து கோயில் கட்ட எண்ணினாராம். முனிவரிடம் பணமேது? ஆகாய வழி சென்ற குபேரனின் தங்கை இவரின் மேன்மையுணர்ந்து இறங்கிவந்து உதவியதாகவும், வில்வ இலைகளையே வேலை செய்தவர்களுக்குக் கூலியாகக் கொடுக்க அவரவர் செய்த வேலைக்கேற்ப அது பொன்னாக மாறியதாகவும் புராணக் கதை.

மூலவர் விருத்தகிரீசுவரர் கோயில் பழமையானதைப் போலவே ஈசுவரரும் வயதானவர் என்பது ஐதீகம்.

"உடனுறை பெரிய நாயகி அம்மனும் தோற்றத்தில் வயதானவர் போலவே காட்சியளிப்பார். எல்லாக் கோயில்களிலும் இளமையும், அழகும் கொண்ட மூர்த்தங்களையே நாம் பார்ப்போம்!. ஆனால் இங்கு அம்மையும், அப்பனும் வயதானவர்களாகக் காட்சி தருகிறார்கள். காரணம், இது முக்தி ஸ்தலம். இங்கு முக்தியடையும் உயிர்களை பெரியநாயகி தன் மடியில் ஏந்தி



• கொளஞ்சியப்பர் சந்நிதி

ஆசுவாசப்படுத்த, சிவபிரான் அவர்களின் காதில் பஞ்சாட்சரத்தை ஓதி முக்தி அளிக்கிறார்" என்றார்கள். அப்புறம் சுந்தரமூர்த்தி நாயனார் கொளஞ்சியப்பரால் தடுத்தாட்கொள்ளப் பட்டு விருத்திகிரீஸ்வரரைப் பாடியது சுவாரஸ்யமானது.

எத்தனை ஆடிப்பாடி பொருள் சேர்த்து வாழ்ந்து 'நானே எல்லாம்' என முரசு கொட்டினாலும் அடங்கிப் போவது மண்ணுக

குன்றான். அந்த நேரம் மனதில் அமைதி, நிறைவு, ஆத்ம சாந்தி கிடைக்கிறதா என்றால் இன்றைய காலக்கட்டத்தில் 'இல்லை' என்று தான் சொல்ல வேண்டும். நித்திய மாக வாழப் போகிறோம் என எத்தனை ஆட்டங்கள் இந்த அநித்தியமான வாழ்க்கையில்? மனிதன் மரணத்தை மட்டும் நினைக்க மறப்பது ஏனோ தெரியவில்லை. ஆனால் பெரிய நாயகி உடனுறை விருத்தகிரீஸ்வரர்,

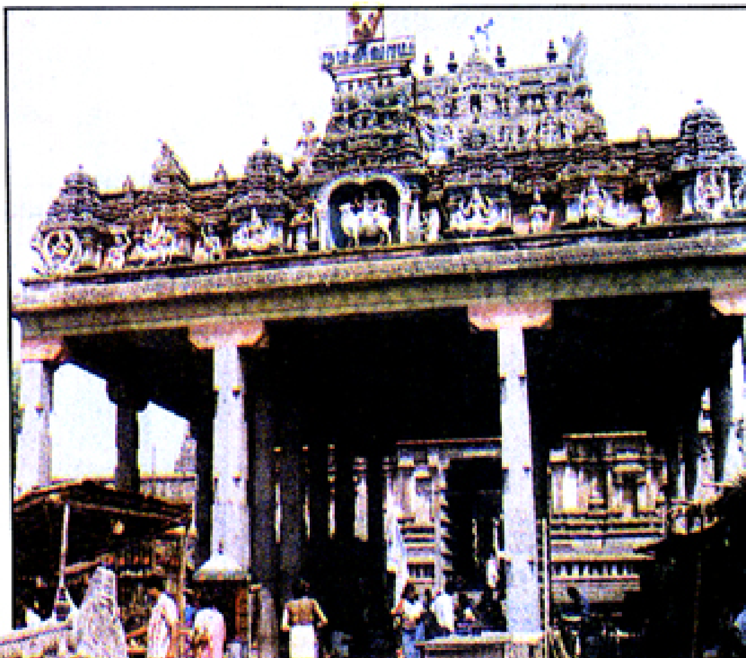
"அடே மானுடா... முதுமை என்பது உண்டடா. அதையும் மனதில் கொண்டு வாழு. முக்திக்கு வித்தாகும் என்னையும் கொஞ்சம் நினை" என அறிவுறுத்துகிறாரோ!

எத்தனை பெரிய கோயில்! எவ்வளவு அற்புதமான மூர்த்தங்கள்! அந்தக் கால அரசர்கள் இவற்றையெல்லாம் அறிந்து பக்குவப்பட்டவர்களாகவும் இருந்ததால் தான் பக்திமான்களாகவும், தெய்வப் பணி செய்பவர்களாகவும் இருந்திருக்கிறார்கள்!

இக் கோயிலைச் செப்பனிட்ட கண்டராதித்தனும், செம்பியன் மாதேவியும் தான் திருவக்கரை கோயிலையும் செப்பனிட்டிருக்கிறார்கள். சொல்லியவர்கள் வாய் மொழியாக வந்த ஒரு ஒற்றுமை வியப்பாக இருந்தது. கண்டராதித்தன் செய்த முதல் திருப்பணி விருத்தகிரீஸ்வரர் கோயில் என்றும், கடைசியாகச் செய்தது திருவக்கரை சந்திரமௌலீஸ்வரர் கோயில் என்றும் சொன்னபோது மெய் சிலிர்த்தது.



• கொளஞ்சியப்பர்



• விருத்தகிரீசுவரர் கோயில்

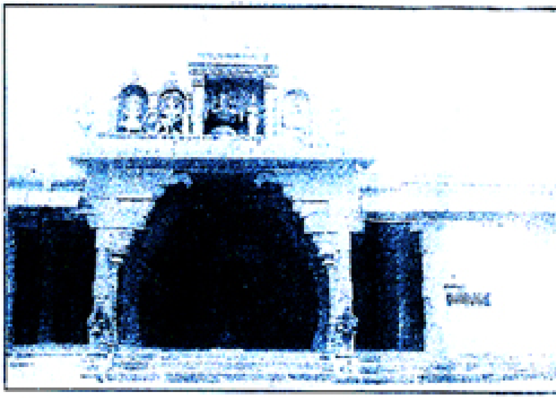


• விருத்தகிரீஸ்வரர் கோயில் கோபுரம்

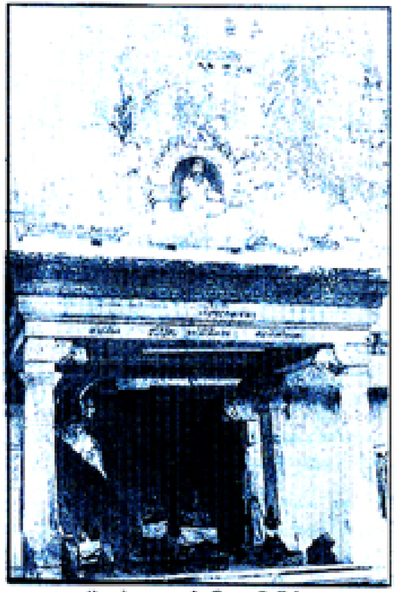
கோயில் ஆகமங்களில் இல்லாதபடிக்கு வியத்தகு முறையில் அமைந்தது திருவக்கரை ஆமாம், இங்கு எல்லாமே வக்கிரமாக அமைந்த நிலை தான். திருவக்கரையில் குடி கொண்டு அருள்பாலிக்கும் காளி இன்று தமிழ்நாடு முழுவதும் பேசப்படுகிறாள். பௌர்ணமியன்று லட்சக்கணக்கில் பக்தர்கள் கூடுகிறார்கள். அமாவாசை தினம் முழுவதும் நடைபெறும் பூஜை அபிஷேக ஆராதனைகளும், நள்ளிரவில் நடைபெறும் தீபாராதனையும்



• திருவக்கரை கோயிலின் உட்புறம்...



• ஸ்ரீசந்திரமௌலீஸ்வரர் சந்நிதி



• விருத்தாசலம் கோயிலில்...

மிகவும் விசேஷமானது. அதேபோல அமாவாசையன்று பகல் பனிரெண்டு மணிக்கு விசேஷ ஆராதனைகள் செய்வதாகவும் கூறினார் சேகர் குருக்கள்.

"எழுபத்தியெட்டிலிருந்துதான் திருவக்கரையின் காளி புகழ் பரவ ஆரம்பித்ததுன்னு சொல்லலாம். அந்த வருடம் ஓர் அற்புதம் நடந்தது. அதற்கப்புறம் இக்கோயிலின் வளர்ச்சி ஆச்சர்யமானது. அப்புறம் சண்டி ஹோமம் பண்ணினோம். காளியோட சாந்நித்யம் கூட ஆரம்பிச்சதுன்னு சொல்லணும். இந்தக் கோயிலே மகா விசேஷமானது. ஒவ்வொரு மூர்த்தமும் அத்தனை சிறப்பானது" என்கிறார் இவர்.

ஆமாம் கோபுர வாசலில் அடியெடுத்து வைத்ததில் இருந்தே அதை உணர முடிகிறது. உள்ளே நுழையும் போதே காளிகோயில். எல்லையம்மனாக எப்போதும் வாழும் காளி இங்கே சிவன் கோயில் ஆரம்பத்தில் குடிகொண்டிருக்கிறாள். காதிலே குழந்தையே குண்டலமாக, முண்ட மாலையணிந்து, பல ஆயுதங்களை திருக்கைகளிலே ஏந்தி சற்றே தலை சாய்த்துக் கீழே பார்ப்பது போன்ற அழகுமிகு தோற்றம்.

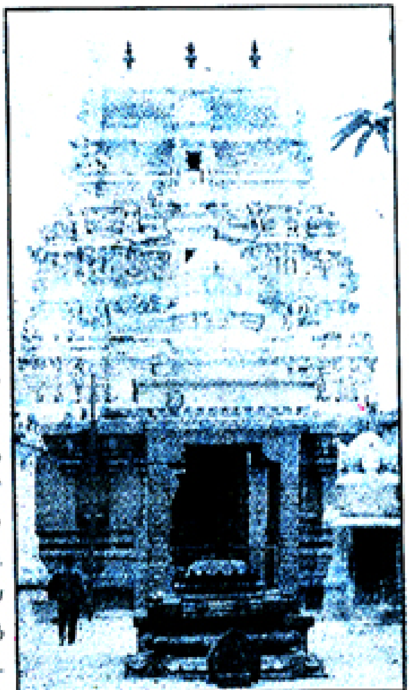
"இக்கோயிலே வக்கிர நிவர்த்திக்காகக் கட்டப்பட்டதுன்னு சொல்வாங்க. அதனால தான் இக்கோயிலிலே பலதும் மாறியிருக்கும். ஒரே நேர்க்கோட்டில் இருக்க வேண்டிய கோபுர வாயில், நந்தி, ஈசுவரன் தள்ளி இருப்பார்கள். அதேபோல பல மாற்றங்கள் இருக்கு.

அதுக்கும் முன்னே புராணக்கதையும் உண்டு. வக்கிராசுரன் ஆத்ம லிங்கத்தைக் கண்டத்திலே வைத்துப் பூஜை செய்து வரம் பெற்றான். அரக்கன் வரம் பெற்றால் ஆத்மா வாவது, அடக்கமாவது! அசுரகுணம் தலைக்கேற ஆட்டம் போடுகிறான். அவனை யடக்க எண்ணிய சிவபிரான் நீல வண்ணக் கண்ணன் மணிவண்ணனைக் கூற, அவர் சக்கரத்தால் வக்ராசுரன் தலையைத் துண்டிக்கிறார். அதனால் தான் சங்கு சக்ரதாரியான பெருமாள், இங்கு சக்கரம் திரும்பி பிரயோகச் சக்கரமாகக் காட்சியளிக்க அழகு மிகு வரதராஜப் பெருமாளாக சிவன் சன்னதிக்குப் பின்புறம் காட்சியளிக்கிறார்.

வக்ராசுரனின் தங்கை துன்முகியை அழிக்கும் பொறுப்பு பார்வதியுடையது. கர்ப்பிணியாக துன்முகி இருந்ததால் அவள் வயிற்றுக் குழந்தையைத் தன் காதில் குழையாக அணிந்த பின் அவளை அழிக்கிறாள் தேவி. அதனால்தான் போர்க் கோலத்தில் காட்சியளிக்கிறாள் காளிதேவியாக.

கோயிலின் நிலைகள் நேர்க்கோட்டில இல்லாதது போல வலப்பக்கம் காக்கையுடன் காட்சி தரும் சனிபகவான் இங்கு இடப்பக்கம் காக்கையுடன் காட்சி தருகிறார்.

இக் கோயில்: வக்கிரதோஷ நிவர்த்திக்கானது. தோஷத்தினால் திருமணமாகாத பெண்கள் செவ்வாய், வெள்ளி ராகு காலத்தில் இங்கு துர்க்கையம்மனைப் பூசித்து ஈசுவர சந்நிதியில் மஞ்சள் குங்குமம் பூஜை செய்தால்



• கொளஞ்சியப்பர் கோவில்

பலன் கூடி வரும் என்கிறார். அதற்கு அடையாளமாக சந்நிதி சுற்றி பூஜித்த அடையாளங்கள் இருக்கின்றன.

வக்கிர தோஷத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் வக்கிரகாளி, வக்கிர லிங்கம், வக்கிர சனி பகவானைத் தரிசித்துப் பூஜித்தால் தோஷங்கள் நீங்கி நல்வாழ்வு பெறலாம் என்பது ஐதிகம் மட்டுமல்ல. கண்கூடான அனுபவமும்கூட என்பதை இங்கு குவியும் பக்தர்க்ள் கூட்டத்தைப் பார்க்கும் போதே தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

''வக்கிரகாளி பௌர்ணமி இரவில் சந்தனக் காப்போடு சாந்த சொரூபியாகக் காட்சியளிப்பது கண்கொள்ளாக்காட்சியாக இருக்கும்'' என்கிறார்கள் இங்கு வருபவர்கள். வாழ்வின் எல்லா நிலைகளிலும் இருப்பவர்கள் கூட்டம் கூட்டமாக வருகிறார்கள்.

குண்டலினி சித்தரின் சமாதியும் இங்குள்ளது. பழனி, திருச்செந்தூர் போன்ற ஊர்களில் சித்தர்கள் ஜீவசமாதியில் இருந்து சாந்நித்யம் தருவது போல இங்கும் குண்டலினி மாமுனிச் சித்தர் வாழ்ந்து வருகிறார் என்கிறார்கள்.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக ஸ்ரீ சந்திர மௌளீஸ்வரைத் தரிசிக்கக் கருவறையை நோக்கும் போது மெய்சிலிர்க்கிறது. அருவத் தத்துவம் காட்டும் லிங்க வடிவிலே மூன்று முகங்கள்! பஞ்சமுகம் கொண்ட லிங்கத்தை நேபாளத்திலும், காளஸ்தியிலும் மட்டுமே காண முடியும், இங்கு மட்டுமே மும்முகம் கொண்ட லிங்கஸ் வருப மூலவரைக் காண முடியும். இது வேறெந்தக் கோயி விலுமே இல்லாத சிறப்பு என்று மனம் நெகிழக் கூறுகிறார்கள்.

கிழக்கே தட்புருட முகம், வடக்கே வாமதேவ முகம், தெற்கே அகோர முகம் என எம்பிரான் காட்சியளிக்கிறார். அதிகாலையில் தட்புருட ரூபத்தை மஞ்சள் பூசியும், உச்சிக் காலத்தில் வாம தேவ முகத்தை சந்தனம் பூசியும், மாலையில் அகோர முகத்தைக் குங்குமம் சாத்தியும் வணங்கினால் அந்த அகிலாண்ட கோடி பிரம்மாண்ட நாயகன் அர்த்த நாரீசுவரனின் அருள் நமக்கு வாழ்வில் நிறையும். அதுவும் வாழ்வில் வஞ்சிக்கப்பட்டு வக்கிர கதியில் துன்பப் பட்டுக் கொண்டு இருப்பவர்களுக்காகவே இக்கோயில் என்பதால் இங்கு வந்து வணங்கிச் செல்லும் எவர்க்கும் தன் வாழ்வில் தீராது துயரங்கள் தீரும் என்கிறார்கள்.

உடனுறை அமிர் தாம்பிகையும், அஷ்டபுஜ துர்க்கையும். சஹஸ்ரலிங்கமுமாக இன்னும் எத்தனை எத்தனை சிறப்புக்கள் இந்தக் கோயிலில்!

கடுகினும் சிறியதான இந்த மானுட வாழ்க்கையில் காணக் காண எத்தனை அற்புதங்கள்? உணர உணர எத்தனை உண்மைகள். தெய்வானுபாவங்களை அடைய அடைய எத்தனை மேன்மைகள். இப்படிப் பட்ட வாழ்வியல் நோக்குகளிலே 'சின்னஞ் சிறு கதை பேசி தேடி நிதஞ் சோறு தின்று வீணே மடியும்!' வாழ்வின் அவலங்களை வெல்ல முடியுமா?

முடியும் என்றே சொல்கிறது உயர்ந்த கோபுர வாசல்களிலிருந்து 'டாண் டாணென்று' நம் காதிலே வந்து அமரும் காண்டா மணியின் ஓசை!

• உமாபதி





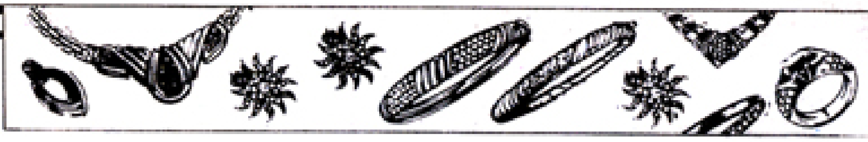
• நாகேஸ்வரர்



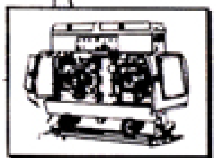
• சேகர்

**-மஞ்சுளா ரமேஷ்,**

படங்கள் - **சுரேஷ்**

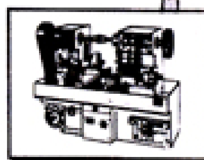


# பிரம்மாண்டமான அதிநவீன தங்க நகை



# ஏற்றுமதி உற்பத்தி தொழிற்சாலை

# திட்டத்திற்கான டெபாசிட்டுகள்



# சேகரிப்பு விழா

**30%** வட்டி + **7%** ஊக்கத்தொகை + **2 கிராம்** தங்க நாணயம் இலவசம்

மற்றும் கீழ்கண்ட சிறப்புப் பரிசுகள்

| டெபாசிட் | ரொக்க பரிசுகள் |
|---|---|
| ரூ. 10 ஆயிரம் | ரூ. 150 |
| ரூ. 25 ஆயிரம் | ரூ. 400 |
| ரூ. 50 ஆயிரம் | ரூ. 1000 |
| ரூ. 1 லட்சம் | ரூ. 2250 |
| ரூ. 2 லட்சம் | ரூ. 4800 |
| ரூ. 3 லட்சம் | ரூ. 7500 |
| ரூ. 5 லட்சம் | ரூ. 13000 |

+ ரூ.10,000 முதலீடு செய்யும் முதல் 1000 நபர்களுக்கு ஒரு வெள்ளி விளக்கு இலவசம்.

# யாருக்கு வேண்டும்



தன் பெரியம்மா பார்வதவர்த்தினியைப் பார்க்க ஊரிலிருந்து வந்திருக்கிறாள் கமலதா. இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்தான் பார்வதவர்த்தினி கணவனை இழந்திருக்கிறார். அவரது ஒரே மகன் இப்போது அமெரிக்காவில் படித்துக் கொண்டிருக்கிறான். யாருக்குமே பணத்துக்குக் குறைவில்லை. ஆனால் உடல்நலக் குறைவுதான் அடிக்கடி ஏற்படுகிறது பார்வதவர்த்தினிக்கு.

மூன்று நாட்கள் பெரியம்மாவோடு தங்கிப் போக வந்திருந்த கமலதா "உங்களுக்குக் காய்ச்சல் அடிக்குதே. டாக்டரும் பத்து நாட்கள் உங்களை பெட்டில் இருக்கச் சொல்லியிருக்கிறார். நான் வேணா இங்கே கொஞ்ச நாள் இருந்து உங்களுக்கு ஒத்தாசை செய்யட்டுமா?" என்று கேட்க, "என்னைப் பார்த்துக்க எனக்குத் தெரியும். நீ அனாவசியமாக எனக்காக சிரமப்பட வேண்டாம்" என்று சொல்லி அடுத்த நாளே அவளை ஊருக்கு அனுப்பி விட்டுத்தான் பெருமூச்சு விடுகிறார் பார்வதவர்த்தினி.

"மற்றவரின் உதவி நமக்குத் தேவையில்லை" என்று தீவிரமாகக் கருதும் சிலரில் பார்வதவர்த்தினியும் ஒருவர். உங்களில் சிலர் "இது உயரிய பண்புதானே" என்று பாராட்டலாம். ஆனால் கலிபோர்னியாவிலுள்ள பிரபல மனவியல் மருத்துவரான லாரென்ஸ் பைண்டர் என்பவர் பார்வதவர்த்தினி போன்றவர்கள் தன்னைச் சுற்றி ஒரு கசப்புத் திரையைப் படர விட்டுக் கொண்டே இருப்பார்கள் என்று கருதுகிறார். இதுபோல் பல பேரை நம் வாழ்க்கையில் காணலாம்.

சௌம்யா தன்னுடைய தோழிகளுடன் எப்போது ஓட்டலுக்குப் போனாலும் சரி, தனது கைப்பையைத் 'தயார் நிலை'யில் வைத்துக் கொள்வாள். மற்றவர்கள் பாதி சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும்போதே இவள் தான் சாப்பிட்டு முடித்துக் கை கழுவிக் கொண்டு விடுவாள். பில் வந்ததும் அதைப் பறித்துக் கொண்டு தானே பணத்தைச் செலுத்தினால்தான் அவளுக்கு நிம்மதி!

பிறர் நமக்கு எல்லா உதவிகளையும் செய்ய வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பது தவறுதான். ஆனால் 'எப்போதும் மற்றவர்களுக்கு நானே வாரி வழங்குவேன். நான்தான் அவர்களுக்கு உதவி செய்வேன்.



# உதவிகள்?

அவர்களிடமிருந்து எந்த உதவியையோ, சல்லிக் காசையோ பெற மாட்டேன்' என்ற கண்ணோட்டமும் நிச்சயம் சரியில்லை.

கொஞ்சம் யோசியுங்கள். மேலே குறிப்பிட்ட சௌம்யா உங்கள் தோழியாக இருந்து, உங்களுடன் ஹோட்டலுக்குச் செல்லும் ஒவ்வொரு முறையும் அவளே பணத்தைக் கொடுத்தால் நீங்கள் நாளடைவில் என்ன நினைப்பீர்கள்? ஒருவித கசப்புணர்ச்சி பரவுமா இல்லையா?

"எனக்கு ஊட்டி பீன்ஸ்னா ரொம்பப் பிடிக்கும். எங்க ஏரியாவிலே அது கிடைக்கிறதே இல்லே" என்று காஷுவலாக ரமாமணி கூறியதைக் கேட்டு, அடுத்த முறை அவள் வீட்டுக்குப் போகும்போது மறக்காமல் இரண்டு கிலோ ஊட்டி பீன்ஸையும் வாங்கிக் கொண்டு செல்கிறாள் அவளது உறவினரான விஜயலட்சுமி. இதைக் கண்டு சிறுத்துப் போகிறது ரமாமணிக்கு.

"உன்னை யாரு இதையெல்லாம் வாங்கச் சொன்னது? இப்படியெல்லாம் நீ வாங்கிட்டு வருவேன்னு தெரிஞ்சிருந்தா நான் உன்கிட்டே வாயைத் திறந்திருக்கவே மாட்டேன். ஊட்டி பீன்ஸ் பிடிக்கும்தான். அதற்காக அது இல்லேன்னா நான் செத்தா போயிடுவேன்? முதல்லே இதை உன் வீட்டுக்கே எடுத்துக் கொண்டு போ" என்று ரமாமணி படபடக்க, விஜயலட்சுமி குன்றிப் போய்விடுகிறாள்.

பொதுவாக விஜயலட்சுமி போன்றவர்களின் எதிர்பார்ப்பு என்னவாக இருந்திருக்கும்? "ஏதோ பேச்சோட பேச்சா சொன்னதை நினைவு வச்சுக்கிட்டு இதை வாங்கிண்டு வந்திருக்கியே, உனக்கு என்மேலே ரொம்பப் பாசம்" என்று ஒரு நெகிழ்வை ரமாமணியிடம் அவள் எதிர்பார்த்திருக்கலாம். அல்லது "ரொம்ப தாங்க்ஸ் விஜி. ஆனா ஒண்ணு, நான் அப்பப்போ ஏதாவது சொல்வதையெல்லாம் மனசிலே வச்சுக்கிட்டு இப்படி டக்டக்குனு வாங்கிண்டு வந்து நிற்காதே" என்ற செல்லமான கோபத்தைக் கூட அவளால் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

ஆனால் ரமாமணியின் படபடப்பான பேச்சு, அந்தக் காய்கறியை எடுத்துக் கொள்ளவே மாட்டேன் என்ற பிடிவாதப் போக்கு இவற்றால் விஜயலட்சுமிக்கு ஒருவிதக் குற்ற உணர்ச்சியும், அவமான உணர்ச்சியும் கூட உண்டாகின்றன. அதாவது ரமாமணி போன்ற முரட்டு குணம் இல்லாத வேறு யாருக்கும் இந்தச் செயலை செய்திருந்தாலும் மகிழ்வேற்படும் ஒரு சூழல் உண்டாகியிருக்கும். அந்த வாய்ப்பு விஜயலட்சுமிக்கு மறுக்கப்படுகிறது.

ரமாமணி போன்றவர்கள் ஓர் அந்தமான குணநலனை (குணநலக் கேட்டை?)க் கொள்வதற்குப் பல

காரணங்கள் இருக்கலாம் என்கின்றனர் மனவியல் மருத்துவர்கள். அவற்றில் முக்கியமான ஒன்று 'ஒருவரிடமிருந்து தான் எதையாவது ஏற்றுக் கொண்டால், பதிலுக்குத் தானும் எதையாவது செய்ய வேண்டும் என்று அவர் எதிர்பார்ப்பார்' என்ற எண்ணத்தை வளர்த்துக் கொள்வது.

ஃப்ளாட் ஒன்றில் வசிக்கும் கலா அந்தக் கட்டிடத்திலுள்ள பிற ஃப்ளாட்களில் வசிப்பவர்களைப் பார்க்க நேர்ந்தால் புன்னகைப்பதோடு சரி, எந்தப் பேச்சும் வைத்துக் கொள்ள மாட்டாள். அவள் மனதின் அடிவாரத்தில் "இன்னிக்கு இவங்க கிட்டே ஏதாவது சகஜமா பேசினால் நாளைக்கே நம் ஃப்ளாட்டுக்கு வந்து "ஒரு டெலிபோன் கால் செய்துக்கிறேன்"னு நிப்பாங்க" என்ற எண்ணம் ஓடிக் கொண்டிருக்கும்.

தனியார் நிறுவனம் ஒன்றில் அதிகாரியாகச் சேர்ந்த சத்யபாமா தனக்குக் கீழ் பணிபுரிபவர்களிடம் (அது ஆணாக இருந்தாலும் சரி, பெண்ணாக இருந்தாலும் சரி) ஓரளவுக்குக் கூட சகஜமாகப் பேசமாட்டாள். மதிய உணவு கொண்டு வர முடியாதபோது மற்றவர்கள் உணவில் பங்கு போட்டுக் கொள்ள அவர்கள் எவ்வளவு வற்புறுத்தினாலும் ஒத்துக் கொள்ள மாட்டாள். "நெருங்கினா போதும், ஏதாவது சலுகை கேட்க வந்துடுவாங்க" என்ற நினைப்பு!

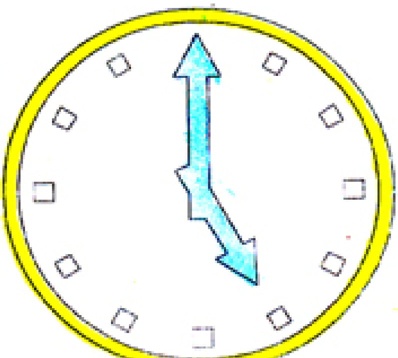
குறிப்பிட்ட சிலரிடம் நாம் எச்சரிக்கையோடு பழகுவதோ, அவர்கள் அளிக்கும் உதவியை ஏற்காமலிருப்பதோ சரியாக இருக்கலாம். ஆனால் நமக்கு நெருங்கிய "அத்தனை பேரிடமும்" இப்படி "உங்கள் உதவியையோ சலுகையையோ நான் ஏற்றுக் கொள்ளவே மாட்டேன்" என்கிற மனோபாவத்தை வளர்த்துக் கொள்வது சரியல்ல. அப்படி வளர்த்துக் கொண்டால் தனக்கு உதவி செய்பவர்கள் அந்தரங்க சுத்தியுடன் அதைச் செய்கிறார்களா அல்லது பதிலுக்கு ஏதாவது பலனை எதிர்பார்த்துச் செய்கிறார்களா என்பதைப் பிரித்தறியும் பக்குவம் அவர்களுக்கு இல்லையென்றே சொல்ல வேண்டும். 'பொன்னை வைத்த இடத்தில் பூவையாவது வைப்பதுதான் மரபு. அதையும் தடுத்தால் பூவை மட்டுமே கொண்டவரின் மனம் புண்படத்தான் செய்யும்.

உங்களுக்கு நெருங்கியவர்களுக்கு எப்போதும் ஏதாவது உதவி செய்து கொண்டிருந்தால்தான் மகிழ்ச்சி என்றால் கூட, அவ்வப்போது (அவர்களிடமிருந்தும் சிலவற்றைப் பெற்று) அவர்களுக்கும் மகிழ்ச்சி அளிப்பதுதானே முறை?

வேடிக்கை என்னவென்றால் ரமாமணி, சௌம்யா போன்றவர்களில் சிலர் "நான்தான் எப்பவும் அவளுக்கு ஏதாவது உதவி செய்திருக்கேனே தவிர அவள் எனக்கு எதுவும் செய்து கிழித்ததில்லை" என்று வேறு பேசுவார்கள். மற்றவர்கள் உதவ முன்வந்தபோது தீர்மானமாக மறுத்துவிட்டு! இதெல்லாம் கூட ஒருவித ஆதிக்க மனப்பான்மைதான்.

நெருங்கிய உறவினர் மற்றும் நண்பர்களிடமாவது உரிமை எடுத்துக் கொள்வதும், உரிமை கொடுப்பதும்தான் வாழ்க்கை இனிமையாக இருக்க உதவும். இல்லையென்றால் நாம் தனித் தனித் தீவுகளாகக் கருதப்பட்டு, காலப்போக்கில் ஒதுக்கப்பட்டு விடுவோம்.

**- ஜி.எஸ்.எஸ்.**



வண்டி முகப்பு லைட்டின் அருகில் ஒட்டப்படும் சிகப்பு கலர் மெல்லிய ஸ்டிக்கர் பழசாகி விட்டால் தூரப் போடாதீர்கள். அதை பஞ்சிங் மிஷினில் வைத்து சிறு சிறு வட்டமாக, பொட்டு போல வெட்டித் தயார் செய்து கொள்ளவும். இதை உங்கள் வீட்டுச் சுவர் கடிகாரம் மற்றும் அலாரம் போன்றவற்றில், ஓரப் பகுதியில் சற்று இடைவெளி விட்டு, ஒட்டி விடுங்கள். இரவிலும் பகலிலும் கல் பதித்துள்ளது போல பளபளவென மின்னும்

- பாலா



காலையில் வாசற்கதவை நான் திறக்கவும் பக்கத்து வீட்டு சூர்யா வாசலில் கோலம் போட வரவும் சரியாக இருந்தது. திரும்பி அவளைப் பார்த்த நான் ஒருகணம் துணுக்குற்றேன். காரணம் அவளது வாடிய முகமும் சோர்ந்த கண்களும்தான். அவளை அந்தக் கோலத்தில் இதுவரை நான் பார்த்ததில்லை. ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் அவள் கோலம் போடும் போது அவளைப் பார்த்திருக்கிறேன். குளித்து முடித்து அப்படி ஒரு ஃப்ரெஷ்ஷாக இருப்பாள். 'உனக்குப் பொருத்தமாகத்தான் பேர் வைத்திருக்கிறார்கள். உன்னைப் பார்த்தால் சூரியகாந்திப் பூதான் எனக்கு நினைவுக்கு வருகிறது' என்றெல்லாம் கூட நான் அவளிடம் சொல்லி இருக்கிறேன். இன்று அந்தப் பூ வாடியிருக்கக் காரணம் என்ன?

"என்ன சூர்யா... என்ன விஷயம்?"

"ஒண்ணுமில்லேக்கா. அப்புறம் வீட்டுக்கு வரேன்."

குழந்தைகள் பள்ளிக்குச் சென்று, அவரும் ஆபீஸ் சென்ற சிறிது நேரத்தில் சூர்யா வந்தாள். அவளை ஆசுவாசப்படுத்தி ஸ்ட்ராங்காக ஒரு டீ கொடுத்து, லைட்டாக விசாரித்தேன்.

# அந்த அரை மணி நேரம்

"ஒண்ணும் பெரிய விஷயமில்லேக்கா. நேத்து நைட் படுக்கப் போகும் போது ஒரு சின்ன சண்டை, எனக்கும் என் மாமியாருக்கும். அது என் கணவர் வரை போய்ப் படுக்கப் போகும் போது ஒரே டென்ஷன். ரொம்ப நேரம் தூக்கம் வராமல் புரண்டு புரண்டு படுத்து காலையில் எழுந்திருக்க நினைத்தால் உடம்பெல்லாம் ஒரே அசதி. ஏண்டா பொழுது விடிந்தது என்றிருந்தது. இன்று ஆபீஸிற்குக் கூட லீவ் போட்டு விட்டேன். போனாலும் என்னால் ஒழுங்காக வேலை பார்க்க முடியாது."

சிறிது நேரம் பேசிக் கொண்டிருந்து விட்டு அவள் சென்றவுடன் அவள் சொன்னவற்றை யோசித்துப் பார்க்கிறேன்.



வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு நாளையும் புத்துணர்வுடனும், புது உற்சாகத்துடனும், புது ஊக்கத்துடனும் துவங்க வேண்டும் என்று யாருக்குத்தான் ஆசை இல்லை? அப்படித் துவங்க முந்தைய நாள் இரவில் நிம்மதியான உறக்கம் நிச்சயமாகத் தேவை. நிம்மதியான உறக்கம் ஒரு ஆழ்நிலை தியானத்திற்குச் சமம். நிம்மதியான உறக்கம், உறக்கத்திற்கு முன்பாக நாம் செல வழிக்கும் அந்த அரைமணி நேரத்தைப் பொறுத்தே அமைகிறது எனலாம். தூங் குவதற்கு முன்பாக நாம் எந்தப் பிரச்னையைப் பற்றி அலசி ஆராய்ந்து பேசி விட்டுத் தூங்குகிறோமோ, அடுத்த நாள் விழிக்கும் போது 'டக்'கென்று அந்தப் பிரச்னை நம் சிந்தையில் திமுலாடி, ஒரு ஐந்து அல்லது பத்து

நிமிடங்கள் நம்மை அறியாமல் அதைப் பற்றியே சிந்தித்தவாறு புரண்டு கொண்டிருந்துவிட்டு எழுவோம். இதை நம்மில் பலர் அனுபவபூர்வமாக உணர்ந்திருக்கிறோம் அல்லவா?

வெளிநாட்டிலிருக்கும் தன் மகனிடமிருந்து இரண்டு மாதங்களாகக் கடிதமோ ஃபோனோ இல்லையே என்று படுக்கப் போகும்போது புலம்பித் தவித்த தாயின் மனது, காலையில் எழும்போது மகனின் முகம் மனத்தில் நிழலாட இயல்பாக ஒரு சோகம் வந்து அப்பிக் கொள்கிறது. பார்க்கப் போனால் கவலைப்படும்படி எதுவும் இருக்காது. 'எழுத ஒன்றும் விஷயமில்லை. பிறகு எழுதலாம்' என்று மகன் இருந்திருக்கலாம். அல்லது போஸ்ட்டல் டிலே



காரணமாக போட்ட கடிதம் வந்து சேராமல் இருந்திருக்கலாம். மகனிடமிருந்து கடிதத்தை எதிர்பார்த்துத் தாய் ஏங்குவது இயற்கை என்றாலும், படுக்கப் போகும் போது அந்த விஷயத்தை ஆழமாக நினைப்பது அந்த வயோதிகத் தாயின் மனதை மட்டுமின்றி உடல் நிலையையும் பாதித்து, அடுத்த நாள் எழமுடியாத அளவிற்கு சோர்வை உண்டாக்கி விடுகிறது.

கணவன் மனைவிக்குள் சின்னச் சின்ன சண்டை சச்சரவுகள் தலைதூக்காமல் இருக்காது. அவை நீர்க்குமிழிகளாய் எழுவதும் தெரியாது, அடங்குவதும் தெரியாது. பல குடும்பங்களில் படுக்கப் போகும்போதுதான் தம்பதிகள், யாரும் நம்மைச் சுற்றியில்லை, யாரும் நம் பேச்சைக் கேட்க மாட்டார்கள் என்கிற சுதந்திர உணர்வோடு ஒருவருக்கொருவர் குறைகூறி குற்றம் கண்டுபிடித்து ஆசை தீர சண்டை போட்டுக் கொள்வார்கள். விளைவு இரவில் சரியாகத் தூங்காமல், அடுத்த நாள் காலை ஒருவர் முகத்தில் ஒருவர் விழிக்கப் பிடிக்காமல், அவரவர் காரியத்தை விருட் விருட்டென்று பார்த்துக் கொண்டு, அரக்கப் பரக்க ஆபீஸ் கிளம்புவார்கள்.

இன்னும் சில குடும்பங்களில் படுக்கப் போகும் நேரம்தான் கோர்ட்டில் விசாரணை நேரம் மாதிரி. மனைவி, கணவனிடம் மாமியார், மாமனார், நாத்தனார் பற்றி புகார் பட்டியலை கண்ணீருடன் ஒப்பிக்க, என்னதான் கணவன் மனைவி பக்கமாக சமாதானப்படுத்துவது போலப் பேசினாலும், 'என்ன இவளுக்கு என் அம்மா, அப்பாவை அட்ஜஸ்ட் பண்ணிக் கொண்டு போகத் தெரியலையே' என்கிற ஆதங்கம் மனத்தின் ஒரு மூலையில் நிச்சயமாகத் தலைதூக்கத்தான் செய்யும். 'நான் முழுவதும் உழைத்து விட்டு நிம்மதியாகப் படுக்கலாம் என்றால் விட மாட்டான் போலிருக்கு' என்கிற எரிச்சல் கணவன் மனத்தில் எழ, 'இவர் கூட என்னைப் புரிந்து கொள்ள மாட்டேங்கிறாரே' என்கிற ஆத்திரம் மனைவி மனத்தில் எழ அந்த ராத்திரி சிவராத்திரிதான். விளைவு இருவருக்கும் அடுத்த நாள் காலை உடலில், மனத்தில் இனம்புரியாத அலுப்பு, அசதி.

நாளை சுறுசுறுப்பாக உடலும் உள்ளமும் உற்சாகத்தில் மிதக்க நினைத்த காரியத்தை நினைத்தபடி முடிக்க வேண்டுகிறீர்களா?

அப் போது இன்று "அந்த அரைமணி நேரத்தில்" அதாவது உறங்கப் போகுமுன் கழிக்கும் அந்த அரைமணி நேரத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

நீங்கள் இசைப் பிரியரா? அந்த அரைமணி நேரத்தில் உங்கள் மனத்திற்குப் பிடித்த இசையைக் கேட்டபடி உறங்கச் செல்லுங்கள்.

ஆன்மீக சிந்தனைகளில் நீங்கள் நாட்டம் உள்ளவரா? அந்த அரைமணி நேரத்தை மனத்திற்கு நிம்மதி தரும் ஆன்மீகக் கட்டுரைகளைப் படிப்பதில் கழிக்கலாம்.

நீங்கள் கவிதைப் பிரியரா? உங்கள் மனதை வருடும் கவிநயம்மிக்க கவிதை வரிகளில் எண்ணங்களை ஓடவிட்டு இலக்கிய இன்பத்தில் அந்த அரைமணி நேரத்தைச் செலவிடலாம்.

வாழ்வில் பல சோகங்களைத் தாங்கி நிற்கிறீர்களா? அந்த அரைமணி நேரத்தில் உள்ளத்திற்கு அமைதி தரும் தியானத்தில் ஈடுபடலாம்.

கணவன் மனைவி இருவரும் சிறிது நேரம் பேசிக் கொண்டிருந்துவிட்டு உறங்கலாம் என நினைக்கிறீர்களா? பிரச்னைகளைத் தவிர்த்து, உங்கள் இல்லற வாழ்வின் சந்தோஷத் தருணங்களை, மணவாழ்வின் ஆரம்ப நாட்களை எண்ணி பேசிப் பகிர்ந்து அந்த அரைமணி நேரத்தை இன்பமாகக் கழிக்கலாம்.

மழலை இன்பத்தை விட வேறு இன்பம் இருக்க முடியாது. உங்கள் குழந்தையை அருகில் படுக்க வைத்துக் கொண்டு அதன் மனதை வருடும் மழலைப் பேச்சிலும், மனதைக் கொள்ளை கொள்ளும் குறுஞ் சிரிப்பிலும் அந்த அரைமணி நேரத்தைக் கழிக்கலாம்.

'அந்த அரைமணி நேரத்தில்' இன்ப நினைவுகளுடன், ஆழ்ந்த நிம்மதியுடன் மனதை லேசாக வைத்துக் கொண்டு உறங்கச் சென்றால் நிம்மதியான நித்திரை ஏற்படுவதுடன் விழிக்கும் போது அதே நிம்மதியும் இனிமையும் உங்கள் எண்ணங்களைச் சூழ்ந்து கொள்ளும்.

என்னதான் உலகளவு சோகமாக இருந்தாலும், மலையளவு பிரச்னையாக இருந்தாலும் ஒரு மூட்டையாகக் கட்டி ஒரு ஓரமாக வைத்து விட்டு அதில் ஒரு சிறு துளி கூட அந்த அரை மணி நேரத்தில் நுழைந்து விடாமல் கவனமாக இருந்தால், அடுத்த நாள் புத்துணர்வுடனும், புது உற்சாகத்துடனும் நம் சோகங்களுக்கும், பிரச்னைகளுக்கும் புதுக் கண்ணோட்டத்தில் தீர்வு காணலாம்.

**- கீதா தெய்வசிகாமணி**

சதாசிவம் தினசரியைப் பிரித்து வைத்துக் கொண்டு முகத்தை மறைத்தபடி உட்கார்ந்திருந்தார். அவருடைய மருமகள் சந்திரலேகா எதிரில் வந்து நின்று கொண்டு காத்திருப்பது தெரிந்தும் மும்முரமாக படிப்பது போல் பாவனை செய்தார்.

''அப்பா.... லேகா ஊருக்குக் கிளம்பியாச்சு. போய்ட்டு வரேன்னு சொல்றா பாருங்க.'' அவரது மகன் மணி சொல்ல பேப்பரை மடித்துக் கீழே வைத்தார்.

''உங்க பிள்ளை கல்கத்தா வரும்போது நீங்களும் கட்டாயம் வரணும். ராத்திரிக்கு சாப்பாடு பண்ணி வச்சிருக்கேன். ஃப்ளாஸ்கிலே சர்க்கரை போடாத பால் இருக்கு. தூங்கறதுக்கு முன்னாடி கட்டாயம் குடிக்கணும்.'' கொஞ்சம் உடைந்த ஆங்கிலத்தில் சொன்ன மருமகள் சட்டென்று அவர் காலில் விழுந்து நமஸ்கரித்தாள்.

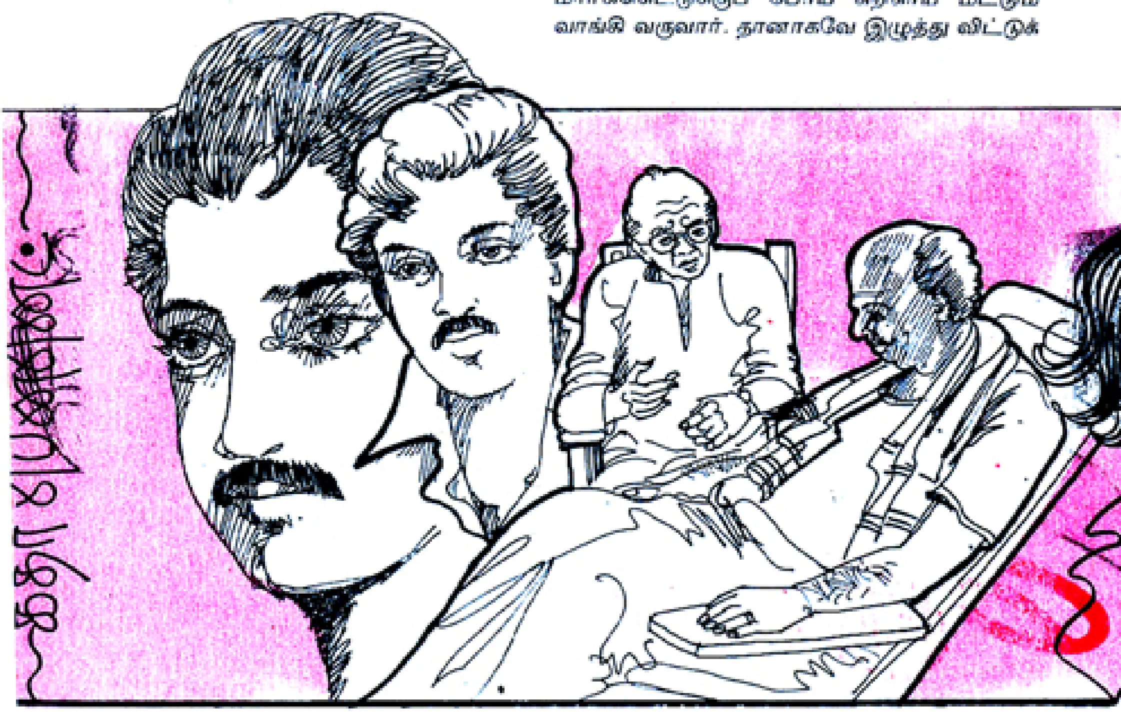
''அப்பா... நான் அவளை ஸ்டேஷன்லே கொண்டு விட்டுட்டு வந்துடறேன். நீங்க எனக்காக காத்திருக்க வேண்டாம்.'' மணி லேகாவின் சூட்கேஸை எடுத்துக் கொண்டு நகர்ந்தான். அவருடைய ''போய்ட்டு வா...'' என்ற ஒரு வார்த்தைக்காக அவர் முகத்தையே பார்த்துக் கொண்டு காத்திருந்தாள் சந்திரலேகா.

அவரால் லேசில் அவளுடைய முகத்தை ஏறெடுத்துப் பார்க்க முடியவில்லை. பிடிக்காத மாட்டுப் பெண் கைப் பட்டால் குற்றம், கால் பட்டால் குற்றம் என்பது மாமியாருக்கு மட்டும் தானா? அவரிடமிருந்து எந்த பதிலும் வராமல் போகவே லேசான கண்ணீருடன் நகர்ந்தாள்.

வாசலில் ஆட்டோ கிளம்பிப் போன சத்தம் கேட்டவுடன் சதாசிவம் ஈஸிசேரை விட்டு எழுந்தார். கதவைத் தாப்பாள் போட்டு விட்டு டைனிங் மேசைக்கு வந்தார். ஹாட் பாக்கில் சப்பாத்தி சூடாக இருந்தது. இன்னொன்றில் காலி ஃப்ளவரும் தக்காளியும் போட்ட சப்ஜி மணத்தது. அவற்றை ஒரு தட்டில் போட்டுக் கொண்டு மறுபடி தன் யதாஸ்தானத்திற்கே வந்தார்.

இவருக்கு ராத்திரி வேளையில் அரிசி சாதம், உருளைக்கிழங்கு இதெல்லாம் வேண்டாம் என்று சந்திரலேகா தினசரி இப்படித் தான் ஏதாவது செய்வது வழக்கம். சப்பாத்தி மிக மிருதுவாக வாயில் போட்டவுடனேயே கரைந்தது. வயிறு நிறைந்தாலும் எப்போதும் போல் சுயபச்சாதாபம் பொங்கி எழ ஆரம்பித்தது.

சதாசிவத்தின் மனைவி கோமதி சுமங்கலியாய் பூவோடும் பொட்டோடும் போய்ச் சேர்ந்து வருகிற தையோடு ஆறு வருடங்கள் ஆகிவிடும். அவள் இருந்த வரை வயணமாக வாய்க்கு வேளா வேளைக்குச் சாப்பாடாகி விடும். அப்போதெல்லாம் அவருக்கு வீட்டு வேலை எதுவுமே தெரியாது. தினந்தோறும் மார்க்கெட்டுக்குப் போய் கறிகாய் மட்டும் வாங்கி வருவார். தானாகவே இழுத்து விட்டுக்



கொண்ட வேலை. அதிலும் ஒரு சுயநலம் இருந்தது.

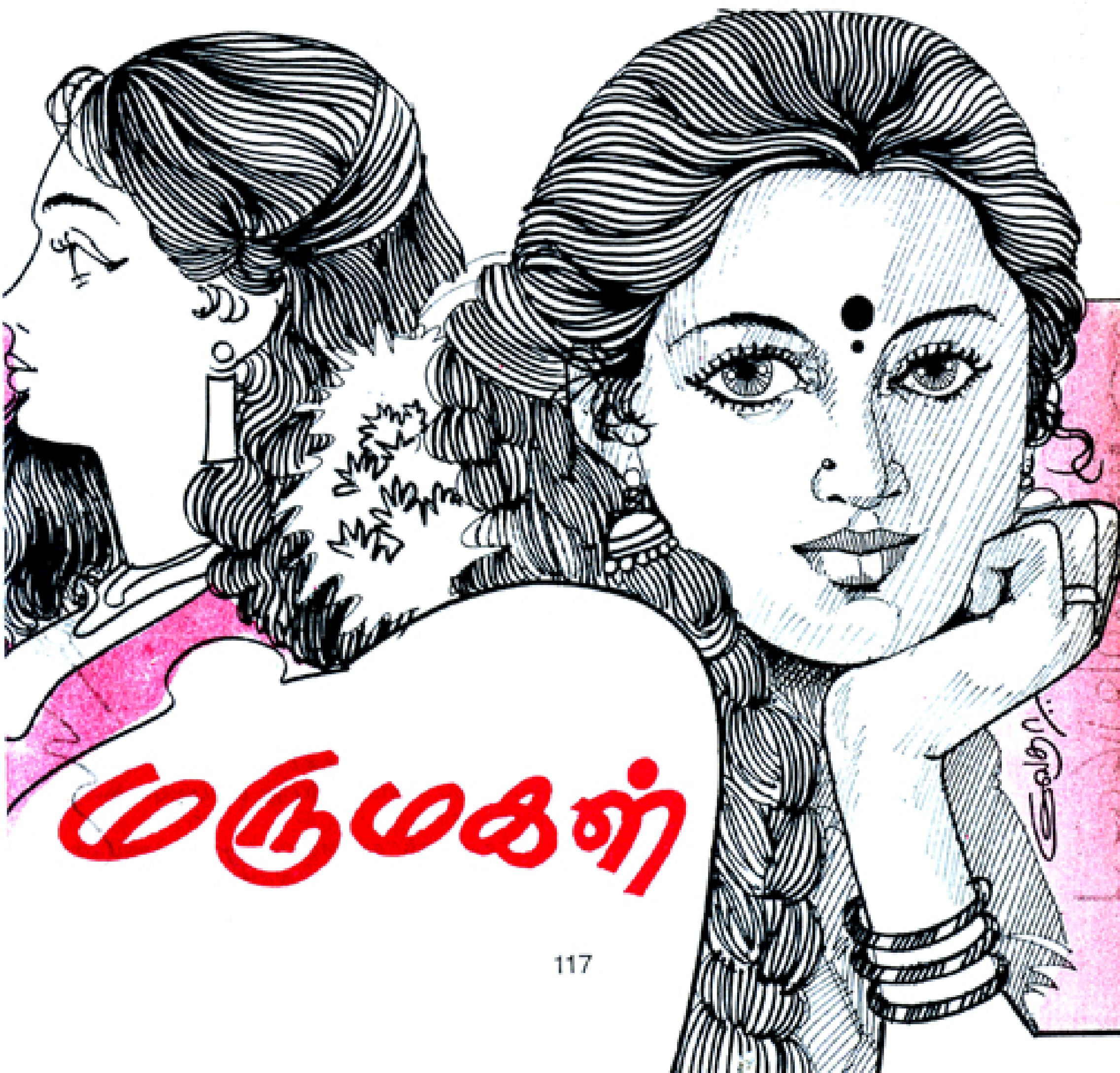
தனக்கு அன்று எது வேண்டும் என்று தோன்றுகிறதோ அதற்கு ஏற்ற மாதிரி காய் பார்த்து பொறுக்கி வாங்கி வருவார். பாகற்காய் வாங்கி பிட்லை சாப்பிட வேண்டும் என்று நினைத்துக் கொண்டு விட்டாரானால் அன்று கோமதி தானாக அதை வதக்கிவிட முடியாது. அது மாதிரி கல்யாணம் ஆன புதிதில் செய்த போது கோபம் தாங்காமல் வாணலியையே தூக்கி அவள் மேல் எறிந்திருக்கிறார். அதற்கப்புறம் இனி பாகற்காயைத் தொடுவதில்லை என்று அசட்டுத் தீர்மானம் வேறே. 'உங்களுக்கு ஆனாலும் கோபமும் பிடிவாதமும் ரொம்ப வேதான்' என்று கடைசி வரை கோமதி சொல்லிக் கொண்டே இருப்பாள்.

கோமதி போன போது ஒரே பிள்ளை சுப்ரமணியத்திற்கு பத்தொன்பது வயது. காலேஜ் படித்துக் கொண்டிருந்தான். இருவருக்குமாக தானே சமைக்க ஆரம்பித்து விட்டார். பிள்ளைக்குக் கல்யாணம் பண்ணி வைத்து மருமகள் வந்து வேளைக்கு வேண்டியதை ருசியாக சமைத்துப் போட்டு விட்டுப் பொறுப்பை ஏற்றுக் கொள்ளும் நாளுக்காகக் காத்திருக்க ஆரம்பித்தார்.

மணி படித்து முடித்து ஒரு தனியார் கம்பெனியில் நல்ல வேலை தேடிக் கொண்டான். சதாசிவம் ஜாதகக் கட்டை எடுத்தார். நல்ல வரன்கள் வர ஆரம்பித்தன. ஓர் அருமையான வரன் குதிரும் போல இருக்கும் சமயத்தில் ப்ரமோஷனுக்கு முன் ட்ரெயினிங் என்று மூன்று வருடங்களுக்கு அவனுடைய கம்பெனி கல்கத்தாவிற்கு அனுப்பி வைத்தது.

"வெங்கடாசலத்தோட பொண்ணு ஜாதகம் நல்லா பொருந்தியிருக்குன்னு ஜோசியர் சொன்ன வேளையிலேயே உனக்கு ப்ரமோஷனுக்கு நல்ல விஷயமா நடக்கிறதுடா மணி. பேசாம இவளைக் கல்யாணம் பண்ணிண்டு கல்கத்தாவுக்குப் போ..."

"பூனையை மடியிலே கட்டிண்டு சகுனம்



பார்க்கிற மாதிரி ஒரு பொண்ணைக் கூட்டிண்டு போனா நான் படிச்ச மாதிரி தான்பா! கல்கத்தாவிலிருந்து வந்த பிறகு தான் கல்யாணம்..'' மணி பிடிவாதமாக மறுத்து விட்டான்.

மூன்று வருடங்களுக்குப் பிறகு மணி திரும்பி வந்த போது சதாசிவத்திற்குச் சரியான அதிர்ச்சி. மூட்டை முடிச்சுகளோடு டாக்ஸியிலிருந்து இறங்கியவன் பின்னால் ஒல்லியான உயரமான உருவம்-எளிமையான ஆனால் லட்சணமான அழகுடன் ஓர் இளம் பெண்ணும் இறங்கினாள். மாநிறம். நீண்ட ஜடை. நெற்றியிலும் தலை வகிட்டிலும் செக்கச் செவேலென்று குங்குமம். இரண்டு கைகளிலும் கண்ணாடி வளையல் அடுக்கு.

"அப்பா... இவ சந்திரலேகா. கல்கத்தாவை விட்டுக் கிளம்பறதுக்கு முன்னாடி நாங்க ரெஜிஸ்டர் மேரேஜ் பண்ணிண்டோம். பெங்காலி வழக்கப்படி முறையா கல்யாணமும் பண்ணிண்டோம். உங்க கிட்டே சொன்னா நீங்க ஒத்துக்க மாட்டீங்கன்னு எனக்குத் தெரியும். அதுதான்..."

சதாசிவம் திகைத்துப் போய் நின்றார். இது எப்படி சாத்தியம்? இங்கே இத்தனை பெண்கள் இருக்க ஊர் விட்டு ஊர் போய் இவளை இழுத்துக் கொண்டு வந்திருக்கிறானே! மணியாக செய்திருக்க மாட்டான். இவள்தான்... மாய் மாலம் பண்ணி மயக்கி என் பிள்ளையைக் கல்யாணம் பண்ணிக் கொண்டிருக்கிறாள். அந்த நிமிடமே சதாசிவத்துக்கு சந்திரலேகாவைக் கண்டால் பிடிக்காமல் போயிற்று.

"லேகா ரொம் நல்ல குடும்பத்துப் பெண். நான் குடியிருந்த வீட்டு ஓனரோட பெண். நான் தான் அவளைப் பார்த்ததிலிருந்து க்ளீன் போல்ட். போன புதுசுலே அவங்க பாஷை, கல்சர் புரியாம கஷ்டப் பட்டப்போ அவங்க வீட்டிலே ரொம்ப உதவியா இருந்தாங்க. லேகா ரொம்ப சாது அப்பா. இரைஞ்சு பேசக் கூட மாட்டா. உங்க மனசு கோணாம நடந்துப்பா..."

சந்திரலேகா சட்டென்று அவர் காலில் விழுந்து வணங்கினாள். கோமதியின் படத்தையும் நமஸ்கரித்தாள்.

"அப்பா.... உங்க மருமகளுக்குத் தமிழ் சுத்தமாக ஒரு வார்த்தை தெரியாது. ஆனா கத்துக்க ஆசைப்படறா. நீங்க அவளோட தமிழ்லேயே பேசுங்க. கொஞ்ச நாளிலே வந்துடும்." மணி சொன்னாலும் அவர்கள் மூவரும் ஆங்கிலத்தில்தான் பேசிக் கொள்ள வேண்டும் என்ற நிலை சதாசிவத்துக்கு சிறிதும் பிடிக்கவில்லை. அது மட்டும் தானா? இன்னும் எத்தனையோ விஷயங்கள் அவருக்குப் பிடிக்கவில்லை. அதைச் சொல்லவும் அவர் தயங்கவில்லை.

வந்திறங்கிய மறுநாள் ஆறு மணி சுமார் இருக்கும். பெரியதாக சங்கு ஊதுகிற சத்தம் கேட்க சதாசிவத்திற்குத் தூக்கி வாரிப் போட்டது. இது என்ன அபசகுன சத்தம் காலை வேளையில்? அவசரமாக எழுந்து வாசல் பக்கம் வரும் போதுதான் தங்கள் வீட்டுப் பூஜை அறையிலிருந்தே வருகிறது என்று தெரிந்தது.

சந்திரலேகா விடியற்காலையிலேயே தலைக்கு ஸ்நானம் பண்ணிவிட்டு பூஜையறையில் துர்க்கை படத்திற்கு எதிரில் நின்றிருந்தாள். சங்கு ஊதியது அவள்தான்.

அதற்குள் அப்பாவின் உரத்த குரல் கேட்டு மணியும் அங்கே வந்தான்... "அப்பா... சங்கு ஊதறது அவங்க பூஜையில் ரொம்ப முக்கியமானது. லேகாவுக்கு ரொம்ப கடவுள் பக்தி அதிகம்பா. அவ கல்ச்சரையும் கொஞ்சம் மதிக்க விட்டுடுங்களேன்..."

"என்னடா இது சாவு விழுந்த வீடு மாதிரி! எனக்கு இதெல்லாம் பிடிக்காது. உன் பெண்டாட்டி கிட்டே சொல்லு." அவர் அங்கிருந்து நகர்ந்த போது மணி பூஜை அறை வாசலிலேயே நின்று சந்திரலேகாவைப் பார்த்தான்.

'பாவம்... இந்த பெண்ணைக் காதலித்து தமிழ் நாட்டுக்குக் கூப்பிட்டுக் கொண்டு வந்தது தப்போ? இவள் பிறந்து வளர்ந்த விதமே வேறு. அப்பாவுடைய எதிர்பார்ப்புகளை இவள் நிறைவேற்ற எத்தனையோ தியாகங்களை செய்ய துணிந்திருக்கிறாள். எங்கள் சந்தோஷமே முக்கியம் என்று நினைக்கிற மருமகள் கிடைத்தது எவ்வளவு பெரிய விஷயம் என்று அப்பாவுக்கு ஏன் தெரியவில்லை?

மறுநாளிலிருந்து பூஜை அறையிலிருந்து சங்கொலி கிடையாது. ஆனால் அவள் இரண்டு நாட்கள் தனக்குத் தெரிந்த மாதிரி சமைத்துப் போட்ட போது மறுபடியும் குறை சொன்னார்.

"உனக்குக் கல்யாணம் ஆகும், மருமகள் வந்து வாய்க்கு ருசியா எனக்குப் பிடிச்ச மாதிரி பருப்புசிலி, பிட்லைன்னு சமைச்சுப் போடு

---

மணப் பெண்ணை ஆங்கில திருமண அழைப்பு பகுதியில் 'Sow' என்று சுருக்கி குறிப்பிடுவதைப் பற்றி எழுதியிருந்தார். எனது திருமணப் பத்திரிகையில் எனது வற்புறுத்தலினால் 'Sow' என்பதற்குப் பதிலாக 'Sou' என்று அடித்தார்கள். ஆங்கில மொழியின் வசதிகளில் இதுவும் ஒன்றல்லவா?

— பிரகதா ரங்கராஜன்



# குழந்தை இல்லையா?

# கருப்பை கட்டிகள்-மாதவிடாய் கோளாறா?

## அப்படியானால் இதை படியுங்கள் !

13-14 வயதிலேயே பல பெண்களுக்கு மாதவிடாய் கோளாறுகள் ஆரம்பித்து விடுகின்றன. இது Hormone Imbalance என்று அதிக ரத்தப் போக்கை நிறுத்தவும், இல்லாதவர்களுக்கு மாதா மாதம் வருவிக்கவும் தொடர்ந்து **'ஆர்மோன்' மாத்திரைகளை** சாப்பிட்டு வருபவர்கள் பல நூறு பேர்! கருப்பை நோய்களுக்கான 'ஆர்மோன்கள்' ஒரு சிலவே! வேறு வேறு பெயர்களில் வேறு மருந்துகள் போல தயாராகி வெளிவருகின்றன. ஒவ்வொரு டாக்டரும் வேறு மருந்து தருவது போல எண்ணி இவைகளை பலனில்லாவிடினும் ஆண்டுக்கணக்கில் பலர் சாப்பிட்டு வருகின்றனர். இவை அதிகமானால் பல தீய பக்க விளைவுகளும் உண்டு. இந்த உண்மை பலருக்கு தெரிவதில்லை. (Ref. Shaw's Text Book of Gynaecology)

இம்மருந்துகளை நிறுத்தினால் மீண்டும் பழைய கோளாறுகள்தான். 'திருமணம் ஆனால் இது சரியாகிவிடும்' என்று அறியாமையில் அப்படியே விட்டுவிடுகிறார்கள் பலர். இந்த குறைபாடுகளை சிறுவயதிலேயே சரி செய்யாத பலருக்கு திருமணத்திற்குப் பின் குழந்தைப்பேறு என்பதே கேள்விக்குறி ஆகிவிடுகிறது. இக்குறைகளை நிரந்தரமாகச் சரி செய்ய அற்புதமான சித்த மருந்துகள் எம்மிடம் உண்டு. இன்னும் கருப்பை வளர்ச்சி குறைவு, முட்டை உருவாகாமை, முந்திய, தாமதமான, கருப்பான, கட்டிகட்டியான மாதவிடாய், கருக்குழாயில் அடைப்பு, கோளக்கட்டிகள், கருப்பை வீக்கம், கருப்பை புண்கள், அடிக்கடி கருக்கலைவு (Cystic Ovaries, Bulky Uterus, hypoplastic Uterus, Fallopian Tube Block, Cervicitis Endometriosis, Missed Abortion etc ) போன்ற பல கோளாறுகள் கருத்தரிக்க தடையாக உள்ளன. குழந்தை பெறும் முன்பே கருப்பையில் கட்டி (Fibroid) தோன்றி அதற்கு மருத்துவம் ஏதுமின்றி கருப்பையையே அகற்றிவிட வேண்டிய நிர்ப்பந்தத்தில் உள்ள பெண்கள் பலர் உண்டு! பல பெண்களுக்கு 7-வது/ 9-வது வாரத்தில் தொடர்ந்து கருச்சிதைவு (Missed Abortion) ஆவது உண்டு. நவீன மருத்துவத்தில் இது புரியாத புதிர்! இந்த குறைகள் நீங்கி குழந்தைப் பேறு பெற வேண்டுமா? உங்களுக்கு உதவிட எமது 180 ஆண்டு பாரம்பரிய அனுபவம் பெற்ற சித்தர் மருத்துவ சிகிச்சைகள் உள்ளன. ஒவ்வொரு கோளாறுக்கும் தனித்தனி சிகிச்சை அளிக்கிறோம். இதுபோன்ற சிகிச்சை எங்கும் கிடைப்பது அரிது. 10-15 ஆண்டு பல வகை சிகிச்சைக்குப்பின் பெண்கள் 40 வயதானவில் வருவதைவிட ஆரம்பத்தில் வந்தால் விரைவில் பலன் பெறலாம். **உயிரணு இல்லாத ஆண்கள்:** (Azoospermia) ஆண்களின் குறைபாடுகளில் மிகவும் சிக்கலானதும் இன்று உலகளவில் மருந்தே இல்லை என்றும் பிறரிடம் உயிரணு பெறுதல் அல்லது தத்து எடுத்தல் இரண்டு மட்டுமே தீர்வு என்று கருதப்படும் இந்த கோளாறுக்கு வெற்றிகரமான சிகிச்சை எம்மிடம் உண்டு. இதற்கு வெறும் விந்து பெருக்கும் மருந்துகள் எத்தனை ஆண்டு சாப்பிட்டாலும் பலன் இல்லை. **மேற்கூறிய நோய்களெல்லாம் பல சிக்கல் நிறைந்தவை. பாட்டி வைத்தியம், கை வைத்தியம், கடைமருந்து வைத்தியம், பத்திரிகை வைத்தியம் என்று சாதாரண மருந்துகளை முயற்சி செய்வதால் முடிவில் ஏமாற்றமே! வயதுதான் வீணாகும் என்பதை உணரவும்!**

## 30-40 நாள் நிற்காத இரத்தப்போக்கு

கருப்பை புண், பலவகை கட்டிகளாலும் (Fibroid Cyst. Polyp), கருப்பை வீக்கம் மற்றும் 30-40 நாட்கள் நிற்காத இரத்தப்போக்கினாலும் 40 வயதை நெருங்கும் பெண்கள் நூற்றுக்கணக்கான பேர் துன்பப்பட்டு வருகிறார்கள். இதற்காக அவசரப்பட்டு ஆபரேஷன் மூலம் கருப்பை அகற்ற தேவையில்லை. எமது மூலிகை மருந்தால் முழுமையாக கட்டுப்படுத்துகிறோம்.

## புற்று நோய் - மார்பக கட்டி கரைந்தது!

Mrs. P.D.லீலா (வயது 49) முகப்பேர், அண்ணா நகர், சென்னை. ஆசிரியையான இவருக்கு மார்பில் 1.5 செ.மீ. அளவு கட்டி தோன்றி தாங்க முடியாத குத்தல்-வலி இருந்தது. ஆபரேஷன்-ரேடியேஷன்-கீமோதெரபி இவைகளை விரும்பாமல் எமது சிகிச்சையை மேற்கொண்டார். 20 நாள் எமது சித்தர் குருமருந்து சிகிச்சையில் கட்டி முழுவதும் கரைந்துவிட்டது! குத்தல் வலி ஏதும் இல்லை! (முழுமையான முகவரி வெளியிட இவர் விரும்பவில்லை). புற்றுநோய் தீராத நோய் அல்ல. கடைசி கட்டத்தில், வருவதைவிட கண்டுபிடித்தவுடன் எமது சிகிச்சை பெற்றால் குணம் அடையும் வாய்ப்பு அதிகம். **கன்னம், மார்பகம், தொண்டை, கல்லீரல், கருப்பை, மலக்குடல்,** Thyroid **அக்குள் சுரப்பிகள், மூக்கு, நாக்கு, மூளை ஆகிய இடங்களில் வரும் புற்றுநோய்க்கு சிறப்பான சிகிச்சை செய்கிறோம்.** 20-நாளில் வலி நின்று விடுவதும், 45 நாளிலேயே குணமாகும். அறிகுறி தென்படுவதும் எமது மருந்துகளின் மகிமையாகும்.

**மார்பகத்தில் கட்டியா?** பெண்கள் மார்பகத்தில் குத்தல், வலியுடனோ வலி இல்லாமலோ பலவிதமான கட்டிகள் (Fibro Adenoma) வருவதுண்டு. இதில் சில ஆபத்தானவை அல்ல என்று கூறியபோதிலும், அதை கரைத்துவிட சரியான மருத்துவம் இல்லாமல், மாதாமாதம் Check-up செய்து கொண்டு வருபவர் பலர். சாதாரண கட்டி புற்றுகட்டியாக மாறும் வரை காத்திருப்பது அவசியம்தானா? எமது சிகிச்சையில் எளிதாக குணம் பெறலாம். பயத்துடன் நாட்களை கடத்த வேண்டாம்.

| சோதனைக்கு பெண் மருத்துவர் உண்டு. வெளியூர் நோயாளிகள் மருந்து பெற்றுக்கொண்டு உடன் திரும்பிவிடலாம். |
|---|



**Dr. S. JEYARAM,** M.A., M.A., PRAVEEN, HIMP, RMP

3000-க்கும் மேற்பட்ட சித்த மருத்துவ சுவடிகளை ஆராய்ந்தவர் மற்றும் ஆயுர்வேதம், யுனானி, ஹோமியோபதி ஆங்கில மருத்துவ முறைகளிலும் ஆழ்ந்த ஆராய்ச்சி உள்ளவர்.

## நவோதயா சித்தர் மருத்துவமனை

20, ஆற்காடு ரோடு (மாடியில்) கோடம்பாக்கம், சென்னை - 600 024.

(லிபர்டி பஸ் ஸ்டாப் ஓவர் பிரிட்ஜ் அருகில்)

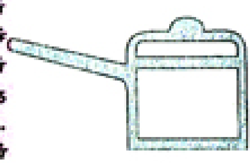
போன : 4940662 / 4954389 / 8551258 (வீடு)

ஆலோசனை நேரம் : காலை 10 முதல் 2 மணி வரை, மாலை 4 முதல் 8.30 மணி வரை, ஞாயிறு காலை மட்டும்

தபால் / போன் / நேரில், தேதி-நேரம் குறித்துக் கொண்டுதான் வர வேண்டும்.

காப்பர் பாட்டம் பாத்திரங்களில் ஒரு சிட்டிகை டேபிள் சால்டை காப்பர் பகுதியில் பரவலாக தூவி, ரசம் குழம்பிற்கு கரைத்தபின் மீதமுள்ள புளிச் சக்கையை மேலாக அதன் மேல் தடவினாலேயே போதும், உங்கள் காப்பர் பாட்டம் வெண்மை பளிச்சென்று மின்னத் துவங்கும். நன்கு அலம்பியபின் உலர்ந்த துணி ஒன்றினால் துடைத்து வைத்தால் நீண்ட நேரம் பளபளப்பாக இருக்கும்.

– கமதி சிவகுமார்



வான்னு ஆசையா நாக்கைத் தீட்டிண்டு காத்திருந்தேன். உன் பொண்டாட்டி என்னடான்னா தினம் கார்த்தாலே எழுந்து சோம்பு பூண்டோட மசாலா சாமான் அரைச்சு ஏதோ பண்றா. வயத்தைக் குமட்டறது. வாயிலே வக்க வழங்கலை. இனிமே நான் தனியாத்தான் சமைச்சுக்கணும் போல இருக்கு."

"அப்பா... ப்ளீஸ் கிவ் ஹெர் டைம். பக்கத்து வீட்டு மாமி கிட்டே நம்ம சமையலைக் கத்துக்கப் போறா. ஆர்தோடாக்ஸ் பெங்காலீஸ் மீன் சமைக்காம இருக்கவே மாட்டாங்க. உங்களுக்காக அதைக் கூட விட்டுடறேன்னு சொல்லியிருக்காப்பா. பாவம்!"

"மீனா? அந்த இழவெல்லாம் இந்த வீட்டிலே வரக்கூடாது. இவ என்னிக்கு நம்ம சமையல் கத்துண்டாலும் உங்கம்மா கைப்பதம் வருமா? ம்... என் தலையெழுத்து. எனக்கு இப்படி ஒரு மாட்டுப் பொண்..."

அவர் மறுப்பு தெரிவிக்கும் எதையும் அதற்கப்புறம் லேகா செய்வதில்லை என்பதையும் சதாசிவம் கவனித்தார். அவர் எதிரில் அநாவசியமாக வர மாட்டாள். வந்தாலும் புடைவை தலைப்பை இழுத்து விட்டுக் கொண்டு தலையைக் குனிந்தவாறு மெல்லிய குரலில்தான் பேசினாள். அவருக்கு வீட்டு வேலை எதையும் கொடுப்பதில்லை. அவரது துணிமணியைக் கூட அவளேதான் வாஷிங்மெஷினில் போட்டு துவைத்து உலர்த்தி அயர்ன் பண்ணியது போல் மடித்து வைப்பாள்.

மாமியாரின் படத்திற்கு தினந்தோறும் அவள் புதியதாக பூ வாங்கி வைப்பதை சதாசிவம் கவனித்தார். அது மட்டுமா? ஒரு மாதத்திலேயே சாம்பார், ரசம், கூட்டு, குழம்பு, தோசை, இட்டிலி என்று பண்ண கற்றுக் கொண்டு விட்டாள். பக்கத்து வீடு எதிர் வீடு என்று போய் அரட்டை அடிப்பதில்லை. மதிய வேளைகளில் எதையாவது தைத்துக் கொண்டிருப்பாள். வீட்டில் ஒரு தூசு துரும்பு பார்க்க முடியாது.

மருமகளை எதற்கும் குறை சொல்ல முடியவில்லை. இருந்தாலும் சதாசிவம் அவளுடன் அதிகம் பேசுவது இல்லை. அவளை அந்த வீட்டைச் சேர்ந்தவளாக மதிப்பதும் இல்லை. மணிக்கும் என்ன செய்வது என்று புரியவில்லை. தனிக்குடித்தனம் போவது ரொம்ப சுலபம். ஆனால் அதற்கு முதலில் சந்திரலேகாவே சம்மதிக்க மாட்டாள் என்று அவனுக்குத் தெரியும்.

லேகாவின் தங்கைக்கு இன்னும் இரண்டு வாரங்களில் கல்யாணம். அதற்காகத்தான் கல்கத்தாவிற்குப் புறப்பட்டுப் போயிருக்கிறாள். போவதற்கு முன் மணியோடு அவரும் கட்டாயம் வரவேண்டும் என்று சொல்லி நமஸ்கரித்து விட்டுப் போகிறாள். அவள் ஊருக்குப் போய் விளையாட்டு போல் நான்கு நாட்கள் ஆகிவிட்டன. அதற்குள்ளாகவே சதாசிவத்துக்குக் களைப்பு தெரிந்தது. வீட்டு வேலைகளே காரணம்!

அன்று காலையிலேயே எழுந்து சமைத்து மணியை ஆபிஸுக்கு அனுப்பி விட்டு துணிகளைத் துவைத்து முடித்து நிமிர்ந்த போது தூக்கம் கண்ணை சுற்றியது. வெளியே நல்ல வெயில் வேறே. சற்றே கண்ணசந்த போது வாசல் மணி பலமாக அடித்தது.

யார் இந்த வேளையில்? ஏதாவது விற்பனை பெண்ணாக இருக்கும். மத்யான வேளைகளில் சிறிது நேரம் கூட தூங்க விடாமல் இந்தத் தொந்தரவு வேறே! தூக்க கலக்கத்தில் 'லேகா கதவைத் திறப்பாள்' என்று நினைத்துக் கொண்டு அவர் எழுந்திருக்கவில்லை.

மணி விடாமல் அடிக்கவே நன்றாக விழிப்பு வந்து விட்டது. ஓ.... லேகாதான் இல்லையே! இவர் மதியம் தூங்கும்போது அவள் தான் கதவைத் திறந்து சப்தமில்லாமல் பதில் சொல்லி அனுப்புவாள். போக வர கதவைத் தட்டுபவர்களுக்கு இப்போது இவரே எழுந்து போய் பதில் சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது.

வாசற்கதவைத் திறந்தவருக்கு ஆச்சரியம். 'சத்குரோ... என்ன வெயில்?' சொல்லியபடியே வந்தவர் சிநேகிதர் ராமசாமி. இருவரும் தஞ்சாவூரில் எலிமெண்டரி ஸ்கூல் படித்த நாட்களிலிருந்து சிநேகிதம்.

"அட... இது என்ன அத்தி பூத்தாப்பலே. உள்ள வா. இப்பதான் கொஞ்சம் கண்ணசந்தேன்." வந்தவரை வரவேற்றார் சதாசிவம்.

"உன்னை மாதிரி நான் கொடுத்து வச்ச மகராசனா மத்யான வேளையிலே ஃபேனைப் போட்டுண்டு தூங்க? தங்க தாம்பாளத்திலே ஏந்தற மருமகள் சதாசிவத்துக்குன்னு ஊரே பேசறது. எனக்கு அப்படியா? வெயில்லே க்யூவிலே நின்னு எலெக்ட்ரிக் பில் கட்டிட்டு வரேன். என் அருமை மருமகள் ஆர்டர். எங்க உன் மருமகள்? குடிக்க ஏதாவது சில்லுனு கொடுக்க சொல்..."

ராமசாமி மின்விசிறிக்கடியில் உட்கார்ந்த கொண்டார்.

"அவ கல்கத்தாவுக்குப் போயிருக்கா. ஏன் நீதான் போய் கட்டணுமா? வீட்டிலே வேறே ஆள் இல்லையா?"

"உனக்குத்தான் தெரியுமே. சுந்தரி அமெரிக்காவிலே படிச்ச பொண்ணு. நாம் தான் நம்ம வீட்டுக் காரியம் பார்க்கணும்கிறதிலே ரொம்ப ஸ்ட்ரிக்ட். அதான் நான் அலைய வேண்டியிருக்கு..."

"நல்லது தானேடா..." சொல்லிக் கொண்டே சதாசிவம் கொண்டு வந்து கொடுத்த லைம் ஜூஸை ஒரே வாயில் குடித்தார் ராமசாமி. அசதியில் கண்களை மூடிக் கொண்டார்.

ராமசாமியின் மகன் தாமு பாஸ்டனுக்குப் படிக்கப் போனவன் தன்னுடன் படித்த பெண்ணையே திருமணம் செய்து கொண்டான். சமீபத்தில் மனைவியோடு சென்னைக்குத் திரும்பி விட்டான்.

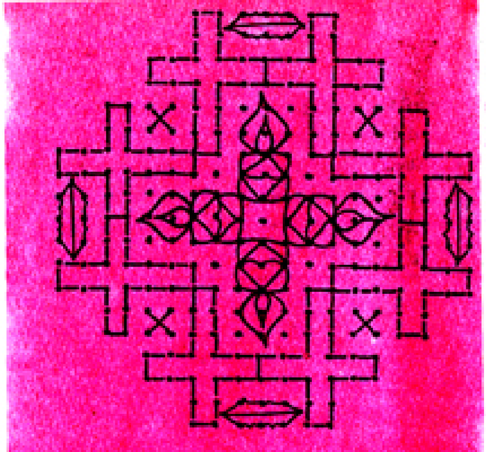
"நீ நல்லதுன்னு சொல்றே. வயசான காலத்திலே என்னாலே முடியலையேடா. எத்தனை விஷயத்திலே தினம் மனஸ்தாபம் இறே! அந்தப் பொண்ணு சுந்தரி மெட்றாஸிலேயே பொறந்து வளர்ந்த பொண்ணு. அமெரிக்காவிலே போய் இருந்த கொஞ்ச வருஷங்களிலே இப்படி மாறமுடியுமா? சொல்லு."

சதாசிவம் பதில் சொல்லாததால் அவரே தொடர்ந்தார்.

"நீ பேன்டு போட்டுக்கிறதையும் தலையை ஒட்ட கத்திரிச்சுண்டு இருக்கிறதையும் எங்களுக்குக் குழந்தைகளே வேண்டாம்னு வாய் கூசாம என் கிட்டேயே சொல்றதையும் குறை சொல்லலை. உனக்குத்தான் கடவுள் நம்பிக்கை இல்லைன்னு சொல்லிட்டே. ஆனா உன் மாமியார்காரி ஆசாரமானவ. போற இடத்துக்குப் புண்ணியம் உண்டுன்னு பூஜை புனஸ்காரம் வச்சுண்டிருக்கா. மாசத்திலே மூணு நாள் பூஜை அறைக்கு வராதேன்னு சொன்னா தப்பா? இது என்ன நான்ஸ்டி ரூல்ஸ். உங்க கடவுளா பார்த்து தானே மாசா மாசம் இந்த மூணுநாளை கொடுத்திருக்கான். நான் வரத்தான் வருவேங்கிறா."

எதிரில் மருமகள் இருப்பது போல் ராமசாமி பேசிக் கொண்டே போனார்.

"அது மட்டுமில்லை. அவளுக்கு அமெரிக்காவிலே மாமிசம் சாப்பிட்டு பழக்கம் ஆயிடுத்தாம். நாலு நாளைக்கு ஒரு தடவையாவது வீடே நார்றது. வெளியிலே சாப்பிடுன்னா, அதுக்கு ஒரு சண்டை, பெரியவா சின்னவா மரியாதை கிடையாது. கேட்டா எல்லாரும் சமமாம். அமெரிக்கா போயும் நம்ம ஊர் பொண்ணைக் கல்யாணம் பண்ணிண்டானே பிள்ளைன்னு சந்தோஷப் பட்டேன்." மூக்குக்



19 புள்ளி 7 வரிசை, 7 முடிய (நேர்) — ஆர். பத்மாவதி

கண்ணாடியின் பின் அந்த வயதான கண்களில் நீர் துளிர்த்தது.

"நான் கிளம்பறேன். எங்களாலே சுந்தரியோட தாக்குப் பிடிக்க முடியலை. போய் ரெண்டொரு வீடு பார்க்கணும். இந்த வயசிலே என் பொண்டாட்டியும் நானும் தனிக் குடித்தனம் போகணும்னு தலையெழுத்துடா சதாசிவம்."

ராமசாமி கிளம்பிப் போனார். அதன் பின் சதாசிவம் வெகு நேரம் ஈசிசேரிலிருந்து எழுந்திருக்கவில்லை.

சாயந்திரம் மணி ஆபிஸிலிருந்து வந்த போது, "மணி... நீ கல்கத்தாவுக்கு டிக்கெட் புக் பண்ணிட்டியா?" என்று கேட்டார்.

"இல்லைப்பா. நாளைக்குத்தான் ஆபிஸிலேயிருந்து ஆள் அனுப்பிப் பண்ணணும்."

"எனக்கும் சேர்த்து வாங்கிடு. என் மருமகளைப் பார்க்கணும் போல இருக்கு. அத்தோட 'முப்பது நாள்லே பெங்காலி' புஸ்தகம் வாங்கிண்டு வரியா?" முதன் முறையாக 'என் மருமகள்' என்ற அப்பாவை ஆச்சரியமாகப் பார்த்தான் மணி. அப்புறம் ஆனந்தப்பட்டான்.

"என்ன அப்படிப் பார்க்கிறே? மத்யானமெல்லாம் தனியா உட்கார்ந்திருக்கேனா? எனக்குப் பழைய நாள் ஞாபகமெல்லாம் வர்றது. எங்க கல்யாணம் ஆன புதுசு. புகுந்த வீட்டிலே காப்பி சாப்பிடறதில்லைன்னு தெரிஞ்சதும் உங்கம்மா பிழியப் பிழிய அழுதாள். இந்த சின்ன விஷயம் அட்ஜஸ்ட் பண்றதுக்குக் கூட கஷ்டப்பட்டா... உன் பொண்டாட்டி அதான் என் மருமகள் ஊர் விட்டு ஊர் வந்து தன்னோட பழக்க வழக்கங்களையெல்லாம் மூட்டை கட்டி வச்சுட்டு நமக்காக எவ்வளவோ செய்யறா. நானும்தான் அவ இடத்துக்குப் போய் அவ கல்ச்சர் என்னன்னு தெரிஞ்சுக்கிறேனே..."

அப்பா மனசு மாறியது ஏனென்று மணிக்குப் புரியவில்லை. மத்யானம் நண்பர் ராமசாமி வந்து போனதை சதாசிவமும் மணியிட சொல்லவில்லை.



Dr. C.K.M. சபாபதி

# அல்சரா ! மூட்டு வலியா !
# சர்க்கரை வியாதியா! ஆண்மைக் குறைவா!
# மாதவிடாய் கோளாறா! வெள்ளைப்படுதலா!
## கவலையே வேண்டாம்!



Dr. C.K.M. குருபரன்

அல்சர் நோயாளிகள் அவ்வப்போது ஏதேனும் சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். வயிற்றுப் பகுதியினை காலியாக வைத்திருந்தால் எரிச்சல் உண்டாகும் என்னும் கருத்து முற்றிலும் தவறானதாகும். குடல் பகுதிகளுக்கு போதிய ஓய்வினை அளிப்பதன் மூலமும் , கசப்பு சுவை நிறைந்த மூலிகைகளை உண்பதன் மூலமுமே, குடல் பாகத்தினில் ஏற்பட்டுள்ள புண்களை ஆற்றுதல் முடியும். புண்களினால் எரிச்சல் இருப்பின் அவ்வப்போது தண்ணீர் அருந்தலாம். ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டும் என்ற நிலையிலுள்ள அல்சர் நோயாளிகளும் தெய்வீக மூலிகைகள் மூலம் குணம் பெறலாம். நடக்கவும், குனியவும், உட்காரவும் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் தீராத மூட்டுவலி உடையவர்களும் முறையான உணவு கட்டுப்பாட்டுடன் தெய்வீக மூலிகைகளை தேவைக்கேற்ப பயன்படுத்தி உண்பதன் மூலம் நாட்பட்ட மூட்டு வலியிலிருந்து நிவாரணம் பெறலாம்.

இரசாயனப் பொருட்கள் கலக்காத உணவும், மருந்துமே, அல்சர் நோய்க்கான முதலுதவி, மூட்டு வலிக்கு காரணமாக விளங்கும் பசை, சுரப்பது குறைவதற்கு காரணமே இரத்தத்தில் இரசாயனப் பொருட்களின் ஆதிக்கமே. வேப்பிலை, அத்தி, துளசி, வில்வம், அருகு போன்ற தெய்வீக மூலிகைகளாலும், இயற்கை உணவுகளாலும் மட்டுமே முழுமையாக நீக்க முடியும். இது பற்றிய விரிவான ஆலோசனையை நேரிலும், கடித மூலமும் பெற முகவரிகள்.

*சென்னை முகவரி:*

**Dr.C.K.M. சபாபதி,**
**S/o. Dr.C.K. மாணிக்கவாசகம்**
115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை
(ரெடிமணி ஷாப் எதிரில் உள்ள சந்தில்)
கெல்லீஸ், சென்னை - 600 010.
போன் : 6424285, 6427638



Dr.C.K.M.

*திருப்பத்தூர் முகவரி:*
*ஞானோதய தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்*

**Dr.C.K.M. குருபரன்**
**S/o. Dr.C.K.மாணிக்கவாசகம்**
P.B. No: 30, (காலேஜ் எதிரில்)
திருப்பத்தூர் (N.A.A.) 635 601
போன் : 04179-20469, 22329.

**வைத்தியரிடம் நேரில் ஆலோசனை/மூலிகைப்பொடி பெற : 1996ம் வருட புதிய முகாம் விவரம்.**
**(முக்கிய பண்டிகை தினங்களிலும் முகாம் உண்டு)**

| | | |
|---|---|---|
| 2ந் தேதி - வேலூர் (N.A.) | : | பிற்பகல் 1 to 2 மணி வரை ஹோட்டல் கல்யாண், 16, ஆபீசர்ஸ் லைன், ஃபோன் : 0416 / 23060. |
| 3 & 19 ந்தேதி - சென்னை | : | காலை 9 to 2 மேலே உள்ள சென்னை முகவரியில், ஃபோன் : 044 / 6424285, 6427638. |
| 4-ந் தேதி - கடலூர் (S.A.D.L) | : | காலை 9 to 11 ஆதர்ஷ் கட்லண்ட்ஸ் ஹோட்டல், ஃபோன் : 04142 / 20707. |
| 4-ந் தேதி - விழுப்புரம் | : | பிற்பகல் 2 to 3 ஹோட்டல் ஆனந்தா, பஸ்நிலையம் எதிரில், ஃபோன் : 04146 / 22962. |
| 4-ந் தேதி - திருவண்ணாமலை | : | மாலை 5 to 6 ராதா லாட்ஜ் (பஸ் நிலையம் எதிரில்) ஃபோன்: 04175 / 22536. |
| 9-ந் தேதி - பெங்களூர் | : | காலை 11 to 12.30 ஹோட்டல் பிரசிடென்ட், (கல்பனா தியேட்டர் அருகில்) கெம்பே கவுடா ரோட், ✆ : 2266374 |
| 9-ந் தேதி - ஓசூர் | : | மாலை 3 to 4 சீனிவாசா லாட்ஜ், பாகலூர் ரோட், ஃபோன் : 04344 / 22859. |
| 9-ந் தேதி - கிருஷ்ணகிரி | : | மாலை 5 to 6 அமராவதி லாட்ஜ், ஃபோன் : 04343 / 22120. |
| 12-ந் தேதி - சேலம் | : | காலை 11.30 to 12.30 ஹோட்டல் செல்வம், புதிய பஸ் நிலையம் எதிரில், ஃபோன் : 0427 / 449333. |
| 12-ந் தேதி - ஈரோடு | : | மாலை 4 to 5 ஹோட்டல் ஆக்ஸ்போர்டு, பஸ் நிலையம் எதிரில், ஃபோன் : 0424 / 70268. |
| 13-ந் தேதி - கோயம்புத்தூர் | : | காலை 9.30 to 12.30 சேரன் டவர்ஸ் லாட்ஜ் (சாந்தி தியேட்டர் பின்புறம்) ஃபோன் : 0422 / 302211, 302220 |
| 14-ந் தேதி - மதுரை | : | காலை 9 to 11 ஹோட்டல் கிரஸண்ட் சென்ட்ரல், மேலப் பெருமாள் மேஸ்திரி தெரு, ✆ 0452 / 543940. |
| 14-ந் தேதி - தஞ்சாவூர் | : | மாலை 5 to 6 அசோகா லாட்ஜ், ஃபோன் : 04362 / 20021. |
| 15-ந் தேதி - திருச்சி | : | காலை 9 to 11 ஹோட்டல் ஆனந்த், (சென்ட்ரல் பஸ் நிலையம் அருகில், ஃபோன்: 0431 / 460545. |
| 15-ந் தேதி - நாமக்கல் | : | பிற்பகல் 2.30 to 3.30 ஹோட்டல் தேவி அன்னபூர்ணா, ஃபோன் : 04286 / 2136. |
| 18-ந் தேதி - ஆம்பூர் | : | காலை 10 to 11 சம்பத் லாட்ஜ், ஃபோன்: 04176 / 4330. |
| 18-ந் தேதி - காஞ்சிபுரம் | : | மாலை 4 to 5 ராஜம் லாட்ஜ், பஸ் நிலையம் அருகில் 9, காமராஜர் தெரு, ஃபோன் : 04112 / 22519. |
| 19-ந் தேதி - சென்னை | : | காலை 9 to 2 மேலே உள்ள சென்னை முகவரியில், ஃபோன் : 044 / 6424285, 6427638. |
| 22-ந் தேதி - தர்மபுரி | : | காலை 9 to 10 ஸ்ரீ மாதேஸ்வரா லாட்ஜ், ஃபோன்: 04342 / 60226. |
| 22-ந் தேதி - திருப்பூர் | : | பிற்பகல் 2 to 3 ராமகிருஷ்ணா லாட்ஜ், ஃபோன் : 0421 / 20418. |
| 22-ந் தேதி - உடுமலைப்பேட்டை | : | மாலை 6 to 7 குறிஞ்சி லாட்ஜ், பஸ் நிலையம் எதிரில் ஃபோன்: 04252 / 24353. |
| 23-ந் தேதி - திண்டுக்கல் | : | காலை 9 to 10.30 ஹோட்டல் குறிஞ்சி, பஸ் நிலையம் பின்புறம் ஃபோன்: 0451 / 31206, 27017. |
| 23-ந் தேதி - தூத்துக்குடி | : | மாலை 5 to 6 ஹோட்டல் ஆர்வின், தேவர் புரம் ரோடு, ஃபோன் : 0461 / 22780. |
| 24-ந் தேதி - திருநெல்வேலி | : | காலை 8.30 to 11 ஹோட்டல் ஸ்ரீ சித்தார்த், மதுரை ரோடு, ஃபோன் : 0462 / 23312. |
| 24-ந் தேதி - நாகர்கோவில் | : | பிற்பகல் 2 to 3 ஹோட்டல் சரவணா, மீனாட்சிபுரம், ஃபோன்: 04652 / 25689. |
| 25-ந் தேதி - விருதுநகர் | : | காலை 9 to 10 ஆண்டவன் லாட்ஜ், மதுரை ரோடு, ஃபோன் : 04562 / 43537. |
| 25-ந் தேதி - கரூர் | : | பிற்பகல் 2.30 to 3.30 மணி வரை அரசி லாட்ஜ், ஜவகர் பஜார், ஃபோன் : 04324 / 62663, 63763. |

# பொருள் : மாநில ஸ்பெஷல் உணவு

**முதல் பரிசு ரூ. 300/-**

## மக்கி கி ரோடி – ஸரஸோம் கா ஸாக்

பஞ்சாப் மாநிலத்தில் குளிர்காலத்தில் செய்து உண்ணப்படும் உணவு 'ஸரஸோம் கா ஸாக் – மக்கி கி ரோடி' ஆகும். அதாவது கடுகுக் கீரையும், மக்காச் சோள ரொட்டியும் ஆகும். குளிர்காலத்தில் இந்த ருசிகரமான ரொட்டியும் கீரையும் சாப்பிட்டுப் பார்த்தால் இதன் அருமையை உணர முடியும். இதைச் சாப்பிட்டால் அதிக நேரம் வரை பசி எடுப்பதில்லை.

# இம்மாத இல்லத்தரசி

### மக்கி கி ரோடி

*தேவையான பொருட்கள் :*

மக்காச் சோள மாவு – 2 கப்,
நெய் – ½ கப்,
மாவு பிசைய தேவையான வெதுவெதுப்பான நீர்.

*செய்முறை :*

ரொட்டிக்கு மாவு பிசைய சிறிது வெதுவெதுப்பான நீரை எடுத்துக் கொண்டு பிசைய வேண்டும். மாவைப் பிசைந்து உடனுக்குடன் ரொட்டி உள்ளங்கையில் வைத்துத் தட்டி நெய் தடவிய சூடான ரொட்டிக் கல்லில் போட்டு இரு பக்கமும் திருப்பி நெய்யை விட்டு எடுக்க வேண்டும். இந்த ரொட்டிக்கு சிலர் பாதி கோதுமை மாவைச் சேர்த்துப் பிசைந்து சாதாரண ரொட்டி செய்வது போல் குழவியால் இட்டும் செய்கிறார்கள். கையில் தட்ட வராதவர்கள் இப்படியும் செய்யலாம். பரிமாறும் பொழுது வெண்ணையும் வைத்துப் பரிமாறுவார்கள்.

### ஸரஸோம் கா ஸாக்

*தேவையான பொருட்கள் :*

கடுகுக் கீரை – 2 கட்டு,
பாலக் கீரை – 1 சிறிய கட்டு,
தக்காளி - 4,
வெங்காயம் – 2,
இஞ்சி – 1 சிறிய துண்டு,
பெருங்காயம் – சிறிது,
கரம் மசாலா – 1 தேக்கரண்டி,
நெய் – 6 தேக்கரண்டி,
உப்பு – தேவையான அளவு.



• சியாமளா



• மீனலதா



• சாமனி



• பத்மஜா



**செய்முறை :**

தக்காளி, வெங்காயம், இஞ்சி முதலிய வற்றை மிக்ஸியில் அரைத்து எடுக்கவும்.

கடுகுக் கீரையையும், பாலக் கீரையையும் கழுவி வேகவைத்து எடுக்கவும். ஆறிய பிறகு இதையும் மிக்ஸியில் அரைத்து எடுத்து வைக்கவும்.

வாணலியில் இரண்டு தேக்கரண்டி நெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் தக்காளி, வெங்காயம், இஞ்சி விழுதைப் போட்டு பெருங்காயம், கரம் மசாலாவையும் சேர்த்து நன்றாக வதக்கி, அரைத்த கீரை விழுதையும் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து உப்பையும் கலந்து நான்கு தேக்கரண்டி நெய்யையும் சேர்த்து இறக்கவும்.

வீட்டிலேயே தொட்டியில் கூட கடுகை விதைத்து கடுகுக் கீரையை சுலபமாக உற்பத்தி செய்து கொள்ளலாம்.

பஞ்சாப் மாநிலத்தில் உழைக்கும் விவசாயி களின் குளிர்கால முக்கியமான உணவை நாமும் ஓடியாடும் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் வலிமையுடன் வளருவார்கள்.

*– சியாமளா தியாகராஜன்,*
*சென்னை – 50.*

## இரண்டாம் பரிசு ரூ. 200/-

## பூரத்தட (கேரளம்)

கேரளாவில் விசேஷமாய்க் கொண்டாடப் பெறுவது காமபூஜை. கன்னிப் பெண்களும் சிறுமியரும் விரதமிருந்து பூஜை செய்வர். நல்ல கணவனை அடைய வேண்டி பூஜை. இது பங்குனி மாதம் பூரம் நட்சத்திரத்தன்று கொண்டாடப்படுகிறது. அன்று தயாரிக்கப்படும் எளிய, சுவையில் சூப்பரான 'பூரத்தட' ரொம்பவுமே ஸ்பெஷலாக்கும்.

**தேவையான பொருட்கள் :**

பச்சரிசி – 1 கிலோ,
வெல்லம் – ¾ கிலோ,
தேங்காய் – இரண்டு,
சீரகம் – 1½ டீஸ்பூன்,
உப்பு – 1 டீஸ்பூன்,
தையல் இலைத் துண்டுகள் (அ) வாழையிலைத் துண்டுகள்,
தேங்காய் எண்ணெய் – 100 மில்லி கிராம்,
மெலிதாய் கிழிக்கப் பெற்ற வாழை நார்.

**செய்முறை :**

பச்சரிசியைப் புடைத்துக் கழுவி இரண்டு மணி நேரம் நீரில் ஊறவிடவும். பின் நிழலில் உலர்த்தி மிஷினில் நைஸாக அரைத்துக் கொள்ளவும். சலிக்கவும். வெறும் வாணலியில் நன்றாக வறுக்கவும். மறுபடியும் சலிக்கவும்.

அரை டம்ளர் நீரில் வெல்லத்தைப் பொடித்துப் போட்டு வாயகன்ற கனமான பாத்திரத்தில் வைத்துக் கொதிக்க விடவும். வெல்லம் கரைந்ததும் மெல்லிய துணி வழியே வடிகட்டி விட்டு அடுப்பில் வைத்து கம்பிப் பாகாக்கவும். தேங்காயைப் பொடியாய்த் துருவி சீரகத்தை ஒன்றிரண்டாய்ப் பொடித்து வைக்கவும். இவற்றை வெல்லப் பாகில் இட்டுக் கிளறி வைக்கவும்.

மூன்று டம்ளர் நீரில் உப்பு சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். நன்கு கொதிக்கும் போது இறக்கி வைத்து அரிசி மாவை மெதுவாகத் தூவி கட்டி தட்டாமல் கிளற வேண்டும். சற்று ஆறியதும் மாவை மிருதுவாகப் பிசைந்து கொள்ளவும். எந்த இலையாயிருந்தாலும் 5" X 5" வடிவ துண்டுகளாக்கவும். இலையைத் துடைத்து தேங்காயெண்ணெய் தொட்டு இலைத் துண்டு முழுக்கத் தடவவும். மாவை சிறு எலுமிச்சம்பழம் அளவு உருண்டையாக்கி இலையில் பரத்தவும். நடுவே வெல்லம் தேங்காய்க்கூட்டை 2 டீஸ்பூன் அளவு வைத்து இலையோடு சேர்த்து கவர் ஒட்டுவது போல நான்கு புறமும் மடக்கவும்.

இதை வாழை நாரால் இறுகக் கட்டவும். எல்லா அடைகளையும் தயாராக்கி இட்லிப் பாத்திரத்தில் தட்டு போட்டு ஆவியில் அரை மணி நேரம் வேகவிடவும். இந்த அடை மூன்று நாள் வரை கெடாது இருக்கும்.

*– சாமளி,*
*திருச்சி – 12.*

**நிறம் மங்காத பாலியஸ்டர், பூனம் போன்ற புடைவைகளின் தலைப்புகளை மட்டும் கத்தரித்துப் பின்பக்கம் (முதுகுப் புறம்) சுருக்கங்களாக மடித்துத் தைத்துப் 'பேட்டன்' வைத்துத் தைத்துப் பிளவுஸாக அணியலாம். அல்லது லைனிங் வைத்துத் தைத்தால் டிசைன் பிளவுஸாகவும் பளிச்சிடும்.**

**– லட்சுமி சுந்தரம்**



# SHOULDER, HIP, HIP REVISION, KNEE, ELBOW

## Joint Replacement by Latest Uncemented Technique

For more information contact :

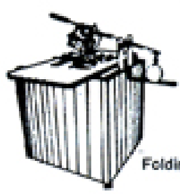
NRI PROMOTED HOSPITAL

**Orthopaedic Services**
**TAMILNAD HOSPITAL LIMITED**
Cheran Nagar (Off Velachery - Tambaram Road),
Madras - 601 302. Phone : 2375221, 2377707.
Fax : 2375229. Telex : 041-26053 TNH IN.

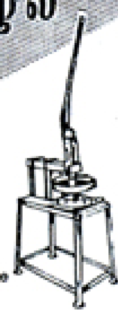
TAMILNAD HOSPITALS · A DECADE AHEAD

insight-285A

## ரூ.13,500/- முதலீட்டில் தொழில் துவங்கி மாதம் ரூ.3,000/- சம்பாதிக்கும் வாய்ப்பு!



Folding & Pasting Machine



Mini Die Punching Machine

- அலுவலக கவர்களை தயாரிக்கும் தொழிலை உங்கள் இல்லத்திலேயே துவங்கும் வாய்ப்பு.
- சந்தையில் தற்போது உள்ள அனைத்து வகை அலுவலக கவர்களையும் தயாரிக்கலாம்.
- மிகக்குறைந்த முதலீட்டில் மாதம் ரூ. 3,000/- வரை சம்பாதிக்கும் வாய்ப்பு.
- இயந்திரங்கள் இயக்க மின்சாரம் தேவையில்லை ● 8 மணி நேரத்தில் 10,000 கவர்கள் தயாரிக்கலாம் ● குறைந்த இடத் தேவை ● வேலைக்கு சென்று கொண்டிருப்போரும் இத்தொழிலை தங்கள் வீட்டிலேயே துவங்கி தங்கள் வருமானத்தை பெருக்கிக் கொள்ளலாம்.
- கவர்கள் தயாரிக்கும் தொழில் நுட்பம், பயிற்சி மற்றும் இயந்திரங்களை இயக்கும் பயிற்சி உங்கள் இருப்பிடத்திலேயே தரப்படும். மேலும் விபரங்களுக்கு அணுகவும் :

**என்-டெக் இண்டஸ்ட்ரீஸ்**
கலா மேன்ஷன், 3வது மாடி, 101 E, D.B. ரோடு,
(அன்னபூர்ணா ஹோட்டல் பின்புறம்) R.S. புரம், கோவை - 641 002. போன் : 446229

MediaMate/Che

## மூன்றாம் பரிசு ரூ. 100/-

### மராட்டிய மாநில ஸ்பெஷல் "சேமியா இனிப்பு டோக்ளா"

*தேவையான பொருட்கள் :*

பொடியான அரிசிச் சேமியா - 200 கிராம்,
ரவை - 50 கிராம்,
காய்ச்சிய பால் - ¼ லிட்டர்,
சர்க்கரை - 400 கிராம்,
ஏலக்காய் - 5,
முந்திரிப் பருப்பு - 6,
கிஸ்மிஸ் - 10 கிராம்,
நெய் - 150 கிராம்,
கேசரிப் பவுடர் - ஒரு சிட்டிகை,
தண்ணீர் - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

முந்திரிப் பருப்பு, கிஸ்மிஸ் ஆகியவைகளை நெய்யில் பொன்னிறமாக வறுத்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். ஏலக்காயைப் பொடி செய்து ரெடியாக வைக்கவும். வாணலியில் சேமியா, ரவை இரண்டினையும் தனித்தனியாக இளஞ்சூட்டில் நெய்யில் வறுத்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

தேவையான அளவு தண்ணீரையும், பாலையும் கலந்து கொதிக்க வைக்கவும். கொதித்து வருகையில், வறுத்த சேமியாவைப் போட்டு, கேசரிப் பவுடரைக் கலக்கவும். சேமியா பாதி வெந்து வருகையில், வறுத்த ரவையையும் அதில் போட்டுக் கிண்டவும். நான்கே நிமிடங்களில் வெந்து விடும். பின்னர் சர்க்கரையைப் போட்டு நன்றாகக் கிளறி, மீத முள்ள நெய்யை அதில் விடவும். நன்கு பதமாக உருண்டு வருகையில், வறுத்த முந்திரிப் பருப்பு, கிஸ்மிஸ், ஏலக்காய்ப் பொடி ஆகியவைகளைக் கலந்து, தட்டில் கொட்டி வில்லைகளாகப் போடவும். சூடாகப் பரிமாறவும்.

*- ஆர். மீனலதா,*
*மும்பாய் - 400 089.*

## ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

### பெசரட் (ஆந்திரா)

*தேவையான பொருட்கள் :*

பச்சைப் பயிறு - 3 கப்,
பச்சரிசி - 1 கப்,

ஏலம் - 4, லவங்கம் ஒரு சிறு துண்டு, இஞ்சி ஒரு பெரிய துண்டு, பச்சை மிளகாய் 5 அல்லது 6, கறிவேப்பிலை ஒரு கைப்பிடியளவு, உப்பு தேவையான அளவு, சிறிது சீரகம். (இந்த மசாலா சாமான்களை எல்லாம் சேர்த்து எடுத்தால் அதே கப்பில் ஒரு கப் வர வேண்டும்.)

*செய்முறை :*

பச்சைப் பயிறை முதல் நாள் இரவே ஊற வைத்து, மறுநாள் காலையில் சுத்தமாக அலம்பி, முளை கட்ட விட வேண்டும். (முளை கட்டு வதற்குச் சுலபமான வழி அதை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து விட வேண்டும். ப்ரிட்ஜ் இல்லாதவர்கள் ஒரு துணியில் மூட்டை கட்டி தொங்க விட வேண்டும்.)

டிபன் எப்பொழுது வேண்டுமோ, அதற்கு ஒரு இரண்டு மணி நேரம் முன்பு பச்சை அரிசியையும் களைந்து ஊறவைக்க வேண்டும். மசாலா சாமான்களையும் ஊறவைக்க வேண்டும்.

இரண்டு மணி நேரம் ஊறிய பின்பு, முதலில் மசாலா சாமான்களை நைசாக அரைக்க வேண்டும். பிறகு பச்சரிசி, முளை விட்ட பயிறு எல்லாவற்றையும் சேர்த்து நன்றாக நைசாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பெசரட்டிற்கு மாவு ரெடி. இதை தோசைக் கல்லையோ, நான்ஸ்டிக் பேனையோ போட்டு, வார்த்து எடுக்க வேண்டும். நம் ஊர் தோசை போலவே வார்க்க வரும்.

சூடாகவே சாப்பிட்டு விட வேண்டும். தொட்டுக் கொள்ள பிரத்யேகமாக எதுவும் தேவையில்லை. வேண்டுமானால், வெறும் வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கி, பொன்னிறத்தில் வதக்கி, தோசைக்குள் வைத்து மடித்துக் கொடுக்கலாம்.

**காய்ந்த பச்சைப் பட்டாணி அல்லது கொண்டை கடலையில் கடலை மூழ்கும் அளவிற்கு நீருற்றி அடுப்பில் வைக்கவும். கடலையும் நீரும் சேர்ந்து கொதிக்க ஆரம்பித்தவுடன் அடுப்பை அணைத்து அப்படியே பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவும். அரைமணியில் கடலை சமைக்க ஊறி ரெடியாக இருக்கும். வெகு நேரம் ஊறவைப்பதால் வரும் ஊசல் வாடையும் வராது.**

**- உமா ஸ்ரீதரன்**

சூடான உடல்வாகு உடையவர்கள் சிறிது சோம்பையும், வாயு தேகமுள்ளவர்கள் பத்துப் பல் பூண்டையும் மசாலாவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

*– லலிதா, ஹைதராபாத் – 39.*

## ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

## மத்தூர் வடை

***தேவையான பொருட்கள் :***

மைதா மாவு – 1 டம்ளர்,
பேணி ரவை – ½ டம்ளர்,
தேங்காய் – ¼ மூடி,
நிலக்கடலை – ½ கப்,
பெரிய வெங்காயம் – 2,
பச்சை மிளகாய் – 6,
வெள்ளை எள் – 1 ஸ்பூன்,
தேவைக்கேற்ப உப்பு,
பொரித்தெடுக்க எண்ணெய்.

***செய்முறை :***

ரவை, மைதா இரண்டையும் சலித்து சுத்தமான துணியில் மூட்டையாகக் கட்டி ஆவியில் வேகவைக்கவும். குக்கரில் வேக வைப்பதானால் ஒரு விசில் வரும் வரை வைத்திருந்தால் போதும். வெந்தபின் கட்டியில்லாமல் உதிர்த்து ஆறவிடவும்.

வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் இரண்டையும் சன்னமாக நறுக்கி வைக்கவும். நிலக்கடலையை வறுத்துத் தோல் நீக்கி ஒன்றிரண்டாக இடிக்கவும். தேங்காயைச் சிறு சிறு பற்களாக கீறிக் கொள்ளவும்.

ஆறிய ரவை மைதா கலவையுடன் வெங்காயம், ப. மிளகாய், தேங்காய், உப்பு, எள், நிலக்கடலை இவற்றைச் சேர்த்து வெந்நீர் விட்டு சப்பாத்தி மாவு பதத்தில் பிசையவும்.

வாணலியில் தாராளமாக எண்ணெய் விட்டு காய்ந்தபின் பிசைந்து வைத்துள்ள மாவை பூரி அளவுக்குப் பெரியதாக அதே சமயம் சற்று கனமாகவும் பிளாஸ்டிக் பேப்பர் அல்லது இலை மீது தட்டிப் போட்டு பொன்னிறமாக பொரித்தெடுக்கவும்.

கொத்துமல்லி, புதினா, தக்காளி என ஏதாவதொரு சட்னியுடன் சாப்பிட அருமையாக இருக்கும்.

தமிழகத்திற்கு உளுந்து வடை எப்படியோ அதே போல் கர்நாடகாவில் மத்தூர் வடை என்றால் அது மிகையாகாது.

*– பத்மஜா ராம்கோபால்,*
*பெங்களூர் – 21.*

# இம்மாத இல்லத்தரசி

## சமையல் கூப்பன்

பொருள் : 'நான் கற்றுக் கொண்ட உணவு!'

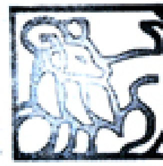
கடைசி தேதி : *15.8.96*

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

# இந்த மாதம் எப்படி?

## மேஷ ராசி :

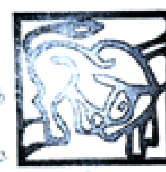


*அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 ஆம் பாதம்.*

சனி, கேது, புதனையும் சூரியனையும் தவிர மற்ற கிரகங்கள் உங்களுக்குச் சாதகமாகச் சஞ்சரிக்கின்றன. சூரியனை மாதத்தின் பிற்பகுதியிலும், புதனை மாதம் பூராவுமே குரு பார்ப்பதால் அவர்களிரு வராலும் பிரச்னை ஏற்பட நியாயமில்லை. கண்பாதிப்பு, பித்த மயக்கம் சிற்சில இனங்களில் தனநஷ்டம் ஏற்படலாம். ஏதாவது ஒரு விதத்தில் சனி மனச்சஞ்சலம் தரலாம். ஆகவே, பணியில் உள்ள பெண்கள் சற்று தெய்வீகச் சிந்தனைக்கு, நாளில் 10 நிமிடமாவது ஒதுக்குவது நலமெனத் தோன்றுகிறது. அர சியலில் மாண்புமிக்க பதவிகளைப் பெற்றவர்கள், பழனி, திருச்செந்தூர் போன்ற இடங்களுக்கும், நாமக்கல் மோகனூரில் உள்ள நாவலடியான் கோவில் அல்லது வேற்பனபள்ளி இராமர் சன்னதிகளுக்குச் சென்று உங்கள் பணி சிறக்க அவர்களது ஆசிகளைக் கோரி அர்ச்சனை செய்து உங்கள் முக்கிய பணிகளைத் தொடங்குங்கள். இது எத்துறையினர்க்கும் பொருந்தும். வீடு வாங்குவீர்கள். ஆனால் கடன் பளுவை அதிகப்படுத்திக் கொண்டீர்களானால் அந்த வீட்டில் வேறொருவர்தான் இருந்து அனுபவிக்க ஆரம்பித்து விடுவார்கள். ஜாமீன் நிற்க வேண்டாம். வெயிலில் குடையின்றி நடை பயில வேண்டாம். இளைய சகோதரனிடத்தில் மனத்தாங்கல் ஏற்படலாம். அது போல தாய்மாமனும் கூட உங்களுடன் கருத்து வேறுபாடு கொள்ளலாம். உங்கள் ராசி, சகோதரக் காரகனாகிய செவ்வாய் கிரகத்திற்குச் சொந்தம் என்பதால், சகோதரர்களிடம் பகைமை பாராட்டுவதை விட்டுவிட்டு, பச்சிளங் குழந்தைகளாக இருந்தபோது பழகிய பாச உணர்வை நினைவு கூர்ந்து, அதே உணர்வுடன் பழகுங்கள். அவர்களால் பெரியதொரு நன்மை பெறுவீர்கள். காவல் துறை, சுங்கத்துறையினர்க்கு வேலை பளு அதிகமாகும். குறிப்பாக பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கு குருவின் அருள் உண்டு. வீடுகட்ட நிலமும், அணிய ஆபரணங்களும், மற்றும் வாகனங்களும் வாங்கலாம்.

**ஆகஸ்டு '96**

## ரிஷப ராசி :



*கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.*

குரு, ராகு, செவ்வாய் தவிர மற்ற கிரகங்கள் உதவும் நிலையில் உள்ளன. மாதத்தின் பிற்பகுதியில் பதவி உயர்வோ, தனலாபமோ, சுப நிகழ்ச்சிக்குரிய வாய்ப்போ கிடைக்கும். சமூகநீதிக்குப் பாடுபடும் வீராங்கனைகளுக்குப் பாராட்டும், பரிசும் கிடைக்கும். நாதோபாசனை செய்பவர்களுக்கும், படத்துறையினர்க்கும் கூட இது பொருந்தும். இரத்தப் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்படலாம். ஐக்கிய மத்திய ஜபஹோமங்களைச் செய்து நீண்டநாள் பிரிந்து வாழும் தம்பதிகள் ஒன்று சேரும் வாய்ப்பு கனிந்து வந்துள்ளது. அல்லது நிரந்தரப் பிரிவினைக்குக் கூட இராகு உதவலாம். இது சம்பந்தமான பிரிவினை கோரும் வழக்கில் சாதகமான தீர்ப்பும் கிடைத்து விடும். 2 ல் செவ்வாயும், 5 ல் இராகுவும், மனைவி குழந்தைகள், சகோதரர்கள் சம்பந்தமான சில பிரச்னைகளை உருவாக்கினாலும், குருவின் பார்வை செவ்வாய்க்கு இருப்பதைப் பார்க்கும் போது விபரீதமாக ஏதும் நடந்திடாது. திருட்டுப் பயமும் உண்டு. அதே சமயம் ஏற்கெனவே இருந்ததை மீட்க காத்த வீரியார்ஜுன ஜபஹோமம் உதவும். பழைய பாக்கியோ, பதவி உயர்வோ, நின்று போன நிலுவையோ திரும்பக் கிடைக்கும். சௌபாக்கிய லட்சுமி பூஜை செய்யலாம். வீடு வாங்கும் யோகமும் உண்டு. கணவருக்கு இருந்த சில கெடுபிடிகளும், கடன் தொல்லையும் குறையும் வாய்ப்பு உண்டு. சிக்கனம் செலவினங்களில் மட்டுமல்ல, சொல்லும் சொற்களிலும் கூட தேவை. வேண்டிய ஒருவர் உங்களுடன் இருந்தே உங்களுக்கு எதிராகச் சதி செய்யும் நிலை. அஷ்டமத்தில் குரு வீட்டுக்கு வரும் வேதவித்துக்களைக் கொண்டு மேதாவிலாச தட்சிணாமூர்த்தி ஜெபம் செய்யச் சொல்லுங்கள். சகல கஷ்டங்களும் சடுதியில் உங்களை விட்டு நீங்கும். சற்று அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதம். சனி திடீர் ராஜயோகத்



ஒரு கல்யாணத்தில் கல்யாண பட்சணங்களை வெறுமனே கவரில் போட்டுக் கொடுக்காமல் அழகாக அட்டைப் பெட்டியில் போட்டுக் கொடுத்தார்கள். லட்டு, அதிரசம் போன்றவற்றை தனித்தனியே கவரில் போட்டு அட்டைப் பெட்டியில் வைத்திருந்தார்கள். அட்டைப் பெட்டியில் மணமக்களின் பெயரும், பெற்றோர் பெயரும் அச்சிடப்பட்டிருந்தது. ஊர் வந்து சேரும் வரை பட்சணங்கள் அலங்காமல் இருந்தது. பட்சணம் வேண்டுமானால் சிறிது குறைத்துக் கொண்டாவது (பட்ஜெட் அதிகமாகி விடும் என்றால்) இந்த மாதிரி கொடுத்தால், கொடுத்தவர் வாங்கியவர் இருவருக்கும் மகிழ்ச்சிதானே.

— எஸ். கல்யாணி

---

திற்கு உதவுவார். ரிஷப ஆருடரைத் தரிசியுங்கள். அனைத்தும் நல்லபடி நடக்கும்.

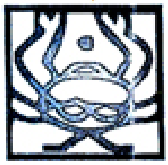
### மிதுன ராசி :



*மிருகசிரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.*

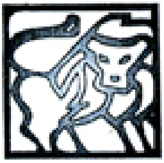
உங்கள் இராசிநாதன் உகந்த இடத்தில் இல்லை. அதனால் என்ன? குருதான் உங்கள் இராசியையும், இராசி நாதனாகிய புதனையும் பார்க்கிறாரே - அது போதுமே! அரசியலா, சொந்த வியாபாரமா, உத்தியோகமா, தொழிலா எதுவானால் என்ன? வெற்றி உங்கள் கையில். கவலை வேண்டாம். படத்துறையினர், நடிப்புக் கலைஞர்கள், இசை மேதைகள் அனைவருமே நல்லதொரு நிலையைப் பெறுவார்கள். திரு மணத்திற்குக் காத்து நிற்கும் இருபாலர்க்கும் எப்படியோ, திடீரெனத் திருமணம் கைகூடி வந்து, நடந்தேறும். நீதித்துறையில் உள்ள வழக்குகள் உங்கள் பக்கம் வெற்றியைத் தந்து விடும். ஆயினும் சில கிரகங்கள் பாதகமான சூழ்நிலையில் உள்ளதால், இயந்திரத் தொழிலாளிகள், முதலாளிகள், மாணவர்கள் அனைவருமே சற்று ஜாக்கிரதையுடன் செயலாற்றுங்கள். கீதாசாரியனின் கர்மயோகத்தைப் படியுங்கள். அல்லது அது சம்பந்தமாக அறிந்தவர்களைக் கேளுங்கள். அதன்படி பலன் எதிர் பாராத உழைப்பைத் தருவதன் மூலம் சோதனைகளை சாதனைகளாக மாற்றிடலாம். அவனருளாலே அவன்தாள் பணிவதற்கேற்ற தருணம். தட்சிணாமூர்த்தியின் அருள் உள்ளது. புதனின் அதிதேவதையும், புருஷோத்தமன் எனப்படுபவனுமான திருமால் உங்களுக்கு தோன்றாத் துணையாக நின்று, உங்கள் செயல்கள் அனைத்திலும் நீங்கள் வென்று வாகை சூட உதவுவார். எனவே, அவனது ஆயிரம் நாமங்களைக் கூறித் துதியுங்கள். அல்லது வைணவத் தலங்களுக்குச் சென்று வாருங்கள். நன்மையே நடக்கும்.

### கடக ராசி :



*புனர்பூசம் 4 ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.*

சுக்ரனைத் தவிர மற்ற கிரகங்கள் யாவும் உதவும் நிலையில் உலாவரவில்லை. ஏதோ ஒரு விழாவில் அல்லது சுபநிகழ்ச்சியில் உங்களுக்கு வஸ்திராபரணாதி லாபங்களைச் சுக்கிரனால் பெற இருக்கிறீர்கள். அவருக்கு அடுத்தபடி ராகு கொடுக்கும் நிலையில் மட்டுமல்ல, மற்றவர்களினால் ஏற்படும் தொல்லைகளைத் தடுக்கும் நிலையிலும் இருக்கிறார். அத்துடன் காரியசித்தி, இஷ்டசித்தி, தனலாபம் எனப் பலவகைகளில் உதவுவார். எனவே மனம் தளர வேண்டாம். உங்கள் ராசிநாதனைத் தலையில் சூடியுள்ள, சொக்கேசனை, "பித்தா பிறை சூடி" எனவரும் தேவாரப் பாடலாலும், கோளறுப் பதிகத்தாலும் பக்தியுடன் பாடித்துதி செய்யுங்கள். எந்நாட்டவரையும், காக்கும் தென்னாட்டுடைத் தெய்வமாகிய சிவனது சன்னதி சென்று தியானத்தில் அமர்ந்து உங்கள் குறைகளைக் கூறுங்கள். அலுவலகங்களில் பணி புரிவோர், எத்துறையைச் சார்ந்தவர்களானாலும், எப்பாலரானாலும், சற்றுப் பொறுமையுடன் உங்கள் பணிகளைச் செய்யுங்கள். பணிபுரியச் செல்லும் பெண்கள் தங்கள் பணியின் மீது மட்டுமல்ல தாங்கள் அணிந்துள்ள அணிகலன் மீதும் சற்று கவனத்தை வைப்பது நல்லது. எழுதும் எழுத்துக்களில், சொல்லும் சொற்களில் கூட கவனம் தேவை. அண்ணாமலைக்கோ அல்லது திருச்செந்தூருக்கோ சென்று வரலாம். வசதியுள்ளவர்கள் நவக்கிரக பூஜை, சாந்தி, அல்லது ஹோமம் என ஏதேனும் ஒன்றைச் செய்யலாம். புதுமுயற்சி எதுவும் தொழிலிலோ, வியாபாரத்திலோ தற்போது வேண்டாம். அரசியலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் மிகவும் கவனமுடன் பேசுங்கள். இல்லையெனில் சொற்குற்றத்திற்கு ஆளாவீர்கள். இது இந்த இராசிக்காரர்கள் அனைவருக்குமே பொருந்தும்.



## சிம்ம ராசி :

*மகம், பூரம், உத்திரம் 1 ஆம் பாதம்.*

அஷ்டமத்துச் சனியும் கேதுவும் உள்ளபடியே உங்களுக்குச் சில கஷ்டங்களைத் தரத்தான் செய்கிறார்கள். சும்மா சொல்லக் கூடாது. சிம்மராசிக்காரர்கள் என்றாலே மற்றவர்கள் சற்று பயப்படக் கூடிய அளவில்தான் அவர்களின் எழுத்துக்கள், பேச்சுக்கள், செயல் முறைகள் இருக்கும். எனினும், இந்த ஆண்டு கோட்சாரச் சனிப் பெயர்ச்சி, தசாபுக்தி சரியில்லாதவர்களைச் சற்று ஆட்டிப்படைக்கும் என்றாலும் குருவின் பார்வை ராசிக்கும், மாதத்தின் பிற்பகுதியில் ஆட்சிக்கு வரும் இராசி நாதனாகிய சூரியனுக்கும் இருப்பதால் மனோ தைரியமும், எதிர்பாராத உதவிகளும், உங்களுக்குக் கிடைத்து நீங்கள் யார் என்பதை எடுத்துக் காட்டுவீர்கள். எனவே எதையும் தைரியமாகவே எழுதுவீர்கள். பேசுவீர்கள். உங்கள் குடும்பத்துச் சூழ்நிலையும் உங்களுக்கு ஆதரவாகவே அமைய சுக்கிரனும் செவ்வாயும் மாதம் பூராவும் உதவுவார்கள். அரசியலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு இந்த மாதத்தில் ஓர் திடீர்த் திருப்பம் ஏற்படும். சில சமயங்களில் ராகுவும் கேதுவும் மனத்தில் ஒருவித விரக்தியை உண்டு பண்ணினாலும் 11 ம் இடத்துச் செவ்வாய் உங்களுக்குரிய தைரியத்தைத் தந்து உங்கள் செயல்களுக்கு ஊக்கமளிப்பார். அஷ்டமத்துச் சனி ஏதேனும் ஒருவிதத்தில் உங்களுக்குக் குறை அல்லது இழப்பை ஏற்படுத்தலாம். எனவே, இழந்ததைப் பெற கார்த்த வீரியார்ஜுன மந்திரத்தை ஜபித்து, ஹோமமும் செய்து பாருங்கள். இழந்த அனைத்தையும் மீண்டும் அடைவீர்கள். அது பணமோ, பதவியோ, வாகனமோ, கௌரவமாகக் கூடவோ இருக்கலாம். அத்துடன் ஒருமுறை மோகனூர் நாவலடியான் கோயில் சென்று பிரார்த்தித்து வாருங்கள். மற்றபடி உங்கள் உடல் ஆரோக்கியமோ, ஆயுளோ சனிப் பெயர்ச்சியால் பாதிப்புக்கு ஆளாகாது. குருவின் அருளால் குழந்தைகளின் அனைத்து நலனும் பாதுகாக்கப்படும். கவலையை விடுங்கள். உங்கள் எழுத்துக்களில், சொற்களில் நடை உடை பாவனையில் சிம்மத்தின் கம்பீரத்தை காட்டுங்கள். சூரியன் அருள் பெற்றுத் திறமையை நிலை நாட்டலாமே!



## கன்னி ராசி :

*உத்திரம் 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2, ஆம் பாதங்கள்.*

சூரியனால் மாத ஆரம்பத்தில் சில நன்மைகள் ஏற்படும். அது அரசுத் துறையில் உள்ளவர்களுக்குப் பதவி உயர்வின் மூலம் ஏற்படலாம். வியாபாரிகளானால் வாய்தா பேரத்தினால் எதிர்பாராத தனலாபம் வரலாம். ஆக எத்துறையினர்க்கும் ஏதோ ஒரு விதத்தில் நன்மை உண்டு. குறிப்பாக அவரவர்கள் எதிர்பார்க்கும் இனங்களில் கூட அத்தகைய லாபம் உண்டு. மற்றபடி மாதம் பூராவும் எந்த கிரகத்தாலும் அனுகூலம் இல்லை. தசாபுக்தி நன்கமைந்தவர்கள் இந்த மாத கோட்சாரப் பலனைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. மற்றவர்கள் நவக்கிரக ஸ்தோத்திரம் படியுங்கள். எந்த புதுமுயற்சியிலும் இறங்க வேண்டாம். குறிப்பாகப் படத் துறையினர் தங்களது தொழில் சம்பந்தமாக நடிகைகளுடன் செய்யும் ஒப்பந்தத்தில் மிகவும் கவனத்துடன் பரிசீலனை செய்த பிறகு கையெழுத்துப் போட வேண்டும், எனக் கூற வேண்டியுள்ளது. இது எக்கலைஞர்களுக்கும் பொருந்தும். 10 ல் சுக்கிரன் அத்தகைய சூழ்நிலையை உருவாக்கலாம். செவ்வாயும் அதற்குத் துணை போகலாம். அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதம். வீட்டிலேயே இருந்து கொண்டு நவக்கிரக ஸ்தோத்திரம் படிப்பதும் நல்லது. இந்த மாதம் பூராவும் இந்த ராசிப் பெண்களானாலும், ஆண்களானாலும் மற்றவர்களுடன் பேசும் போதும், பழகும் போதும், பிரயாணம் செய்யும் போதும் கவனமுடன் நடப்பது நல்லது. கவனக்குறைவுக்கு ஆளாகாமல் பார்ப்பதே சிறந்த பரிகாரம்.

---

எங்கள் வீட்டில் விசேஷத்துக்கு 30 பேர் வந்திருந்தனர். அடிக்கடி காபி கேட்டனர். ஃபில்டர் தட்டுப்பாடு. உடனே தேன்குழல் படியில் (எவர் சில்வர்) ஓமப்பொடி அச்சைப் போட்டுத் திருகி, ஒரு பாத்திரத்தில், இரண்டு கைப்பிடிகள் நிற்கும் படி வைத்து, பொடி போட்டு, டிகாக்ஷன் இறக்கினேன். எல்லோரும் என் சமயோசிதத்தைப் பாராட்டினர்.

— ஆர். பார்வதி





நாம் பிரட்டை டோஸ்ட் செய்யும்போது அதிகமாக நெய் தேவைப்படுகிறது. இதற்குப் பதில் ஏதாவது ஒரு பால் பவுடரை (போனஸ், விவா) போன்றவற்றைச் சிறிது வெந்நீரில் கரைத்து, பிரட்டின் மேல் ஊற்றிச் செய்தால், டேஸ்ட் அபாரமாக இருக்கும். குழந்தைகள் அதிகம் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

— தேவி விநோதா

## துலா ராசி :



*சித்திரை 3, 4 ஆம் பாதங்கள், விசாகம் 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.*

குரு, இராகுவைத் தவிர மற்ற எல்லா கிரகங்களும் நல்ல நிலையில் சஞ்சரிப்பதால், உடல் ஆரோக்கியம், ஆயுள் இவற்றிற்குக் குறையில்லை. சுப நிகழ்ச்சி ஒன்று நடக்கும். திருமணமோ, உபநயனமோ கூட இருக்கலாம். வீடு வாங்க முயற்சி செய்யுங்களேன். அதுமட்டுமல்ல அரசுடைமை வங்கியின் உதவியும் கிடைக்கும். எத்துறையினர்க்கும் ஏற்றதொரு காலம். தந்தை வழி உறவினர் ஒருவரைப் பற்றிய கவலை ஏற்படலாம். அரசுப் பணியில் உயர் பதவி வகிப்பவர்கள் சிலருக்குப் பதவி விஷயமாக கவலை ஏற்படலாம். அது மாற்றத்தின் காரணமாகவோ, அல்லது என்றோ, எவரோ அல்லது எவர் பேச்சோ கேட்டுச் செய்த தவறான செயல்பாடு குறித்து, மேலதிகாரிகளின் விசாரணைக் காரணமாகவோ கூட ஏற்படலாம். ஆனால், சனி, கேது மற்றும் சூரியன் ஆகியவர்களின் சஞ்சாரம் சரியாக இருப்பதால் விபரீதம் ஒன்றும் ஏற்பட்டுவிடாது. தசாபுக்தியையும் பார்க்க வேண்டுமல்லவா? தட்சிணாமூர்த்திக்கு அர்ச்சனை செய்து அமைதியுடன் அவரைத் தியானம் செய்யுங்கள். அனைத்தும் நல்லபடி நடக்கும். கவலை வேண்டாம்.

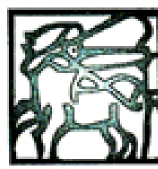
## விருச்சிக ராசி :



*விசாகம் 4 ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.*

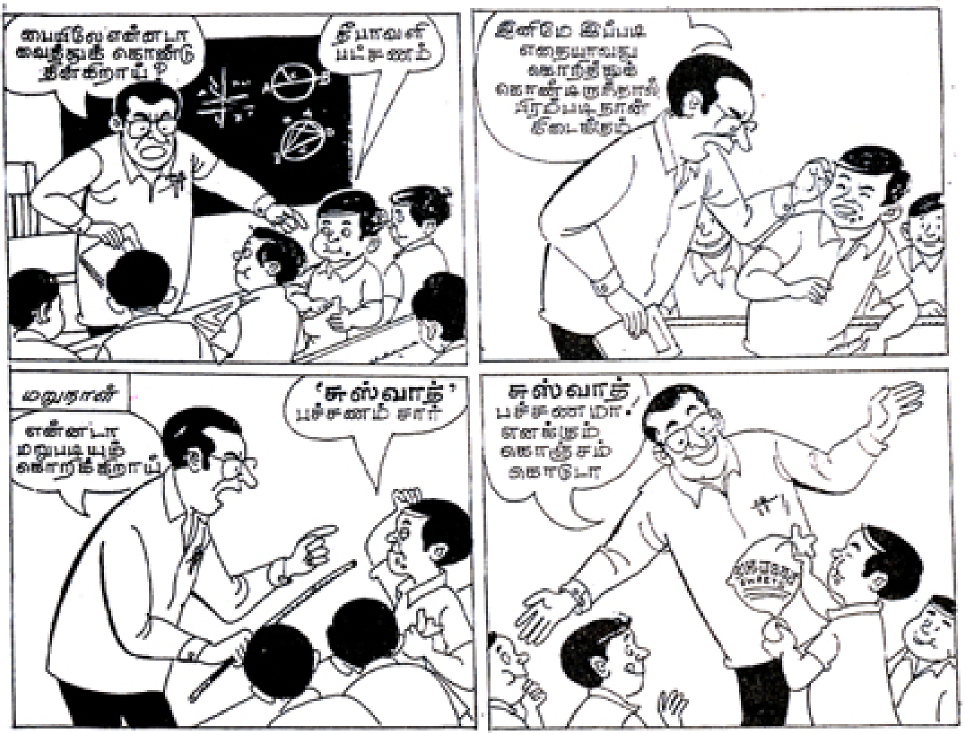
நன்மைகள் அதிகமாக நடக்க வேண்டிய மாதம். குருவும், சுக்கிரனும் குடும்ப சுகத்திற்கு உத்திரவாதம் அளித்தாலும், 5 ல் உள்ள சனி இன்னும் சிறிது காலத்திற்கு உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தாரையும் பிரிந்து இருக்கும்படி செய்யலாம். இது வேலை மாற்றத்தின் காரணமாக ஏற்பட்ட இடமாற்றமாக இருக்கலாம். கல்வி சம்பந்தமாகவோ, அல்லது பார்க்கும் பதவிக்குத் தேவையான பயிற்சி பெறும் நிமித்தமாகவோ கூட ஏற்படலாம். குறிப்பாக இந்த இடைக்காலப் பிரிவு குடும்பத்தினருடன் மேலும் பாசம் வளருவதற்கு உதவியாகக்கூட அமையலாம். செவ்வாயின் சஞ்சாரம் இரத்த அழுத்த நோயை அதிகப்படுத்த வாய்ப்பு இருப்பினும் 10 ல் உள்ள புதனால் ஆரோக்கியம் எந்த விதத்திலும் பாதிக்காதவாறு தடுக்கப்படும் நிலை உண்டு. கவலையை விடுங்கள். அன்றாடப் பணிகளில் ஏற்படும் சிறு சிறு சிக்கல்களுக்குக் கேது காரணமானாலும் இராகு அதற்கு ஈடு கொடுக்கும் வகையில் தனலாபத்திற்கும், குடும்ப சுகத்திற்கும் உதவுவார். குறிப்பாக பத்தாமிடத்துச் சூரியன் சற்று முயன்றால் நீங்கள் மீண்டும் குடும்பத்துடன் சேருவதற்குரிய முயற்சியில் வெற்றியை உண்டாக்குவார். சனீஸ்வரனுக்கு அர்ச்சனை செய்து பாருங்களேன். பிரிவினைக்கு அவரும் ஒரு காரணமே.

## தனுசு ராசி :



*மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 ஆம் பாதம்.*

சுக்கிரனுக்கும், செவ்வாய் கிரகத்திற்கும் குருவின் சம சப்தம பார்வை உள்ளதால் கணவன் மனைவியிடையே ஏற்படும் அன்றாடச் சண்டையின் சச்சரவுகளால் குடும்பசுகம் பாதிக்கப்பட மாட்டாது. வாழ்க்கைத் துணைவரின் உடல் நலம் நன்கு அமையும். ராசிநாதன் ஆட்சியில் உள்ள தாலும், அதே சமயம் தசா புக்தி நன்முறையில் அமைந்திருந்தாலும் கவலைப்படத் தேவையில்லை. எனினும் மற்ற கிரகங்களின் சஞ்சாரம் மனக்குழப்பத்திற்கும், செய்யுந் தொழிலில் ஏற்படும் தேக்கத்திற்கும் காரணமாக அமையலாம். எனவே, ஆழ்ந்த பக்தியுடன் துர்கா ஸ்தோத்திரம், ஆதித்ய ஹிருதயம், மற்றும் கோளறு பதிகம் இவைகளைப் படிப்பது நல்லது. ஒலி நாடாவிலிருந்தும் கேட்கலாமே! மொத்தத்தில் அனு பவித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதம். கோட்சாரம் சரியாக அமையவில்லையெனில் அதற்காக வீணாகக் கவலைப் படாமல், நீங்கள் சொல்லும் சொற்களில், பிறருடன் பழகும் பழக்கத்தில் செய்யும் தொழிலில், குறிப்பாக அன்றாடப் பணிகளில் சற்று எச்சரிக்கையுடன் கூடிய கவனத்துடன் நடந்து கொண்டீர்களானால் நான் என்ன


பையிலே என்னடா வைத்துக் கொண்டு தின்கிறாய்?
தீபாவளி பட்சணம்
இனிமே இப்படி எதையாவது கொறித்துக் கொண்டிருந்தால் பிரம்படி தான் கிடைக்கும்
மறுநாள்
என்னடா மறுபடியும் கொறிக்கிறாய்
'சுஸ்வாத்' பட்சணம் சார்
சுஸ்வாத் பட்சணமா! எனக்கும் கொஞ்சம் கொடுடா

செய்யும்? கோள் என்ன செய்யும்? நடப்பது நடக்கட்டும். நாதன் தயவு இருக்கட்டும் என இருங்கள். அப்போது கவலை என்பதே இராது.

## மகர ராசி :



*உத்திராடம் 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2, ஆம் பாதங்கள்.*

சனி, புதன், கேது, செவ்வாய் ஆகிய நான்கு கிரகங்கள் உங்களுக்கு உதவும் சூழ்நிலையில் சஞ்சரிக்கின்றன. எனவே கனரகத் தொழில்களை இரும்பு, கருப்புக்கல், சுரங்கசம்பந்தமான குத்தகைதாரர்கள், மற்றும் விவசாயம் செய்பவர்கள் ஆகிய அனைவருக்கும் உகந்த மாதம். துணிந்து விதையைப் போடுங்கள். நன்மை கனிந்து உங்களை நாடி வரும். தேர்தல்களில் அமோக வெற்றி உண்டு. கல்வி பயிலும் குழந்தைகளுக்கும், தொழிற்கல்வியில் சேர விரும்பும் மாணவர்களுக்கும் நல்லதொரு சூழ்நிலை. பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். புதிதாகப் படமா, தொழிலா, வியாபாரமா, உத்தியோகத்திற்குச் செல்ல விருப்பமா எதுவானால் என்ன? இந்த மாதம் உங்களுக்கு உங்கள் முயற்சிகளுக்கு வெற்றியைத் தரும். செல்வாக்குத் தேடி வரும். ஆயினும் சற்று விரயமும், மன அலைச்சலும், அதன் காரணமாக உடல் நலம் குன்றலும் ஏற்படலாம். என்றாலும், புதனும், சனியும், துன்பங்களைத் தூளாக்கி, உங்களை நன்முறையில் ஆளாக்கிவிட்டு விடுவார்கள். அதனால் கவலையை விடுங்கள். அனைத்தும் நன்கு நடக்கும். துர்க்கைகளில் வனதுர்க்காவையும், மகா காளியையும், மனதாரத் துதியுங்கள். மற்றவைகளை அவர்கள் பார்த்துக் கொள்வார்கள்.

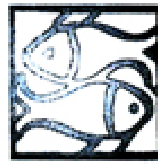
## கும்ப ராசி :



*அவிட்டம் 3, 4 ஆம் பாதம், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.*

நினைத்தது நடக்கும். சொல்வது பலிக்கும். எதிர்பாராத தனலாபமும் உண்டு. வழக்கிலும் வெற்றி. எனப்பலவிதமான நன்மைகளை குரு தருவார். எனினும் ஏகாதசி பிரகஸ்பதி என்ற ஸ்தானத்தில் இருக்கிறாரே? அதனால் ஏராளமான எதிர்பார்ப்புக்களைப் பார்க்காமல் ஏதேனும் ஒன்றிரண்டு முயற்சி களில் முழுமனதுடன் ஈடுபடுங்கள். வெற்றி நிச்சயம். சூரியன் முற்பகுதியில் சிறந்ததொரு வாய்ப்பினை எந்தத்துறையில் உள்ளவர்களுக் கும், கீர்த்தியும், தனலாபமும், வியாதியிலிருந்து விடுதலையும் தருவார். மற்ற கிரகங்கள் அனுகூலமாக இல்லை. வெள்ளிக் கிழமைகளில் எதையும் புதிதாக ஆரம்பிக்க வேண்டாம். சுக்கிரன் விக்கினத்தைத் தரும் வகையில் மிதுனத்தில் செவ்வாயுடன் இருக்கிறார். எனவே செவ்வாயும் ஏற்ற நாள் இல்லை. வியாழக் கிழமைகளில் எடுக்கும் முயற்சிகள் வெற்றியைத் தரும். இதுவரை புத்திரபாக்கியமில்லாத நக்க வயதுடைய தம்பதிகள் வியாழனன்று அதற்குரிய மருத்துவப் பரிசோதனை, மற்றும் அவர்களது ஆலோசனைகளைப் பின்பற்றுதல் ஆகிய செய்கைகளின் மூலம் வெற்றி அடையலாம். ராகுவுக்காகப் பிரார்த்தனை செய்யலாம். ஸர்ப்ப தோஷம் நீங்கலாம். மாணவர்களுக்கு விரும்பிய கல்லூரிகளில், பாடங்களில் இடம் கிடைக்கும். ஜாதகங்களில் தனுசுவில் ராகு உள்ளவர்கள் கோதண்டராமனை வேண்டுங்கள். கேட்டது கிடைக்கும். கவலை வேண்டாம்.

## மீன ராசி :



*பூரட்டாதி 4 ஆம் பாதம். உத்திரட்டாதி, ரேவதி.*

மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சூரியன் நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் எந்த இனத்திலும் வெற்றியைத் தருவார். உத்தியோகமா, பதவி உயர்வா, பட்டமா, பரிசா, அல்லது புதுப்படத் தயாரிப்பா எதுவானாலும் அவன் அருள் உண்டு. அத்துடன் இராசிநாதனும் உதவும் நிலை. சனி, கேது இவர்களின் கோட்சார ரீதியான சிரமங்களை குரு கட்டுப்படுத்துவார். சுகஸ்தானமான 4 ம் இடத்தைப் பார்ப்பதால் தாயாருக்கு நோயினின்று விடுதலை உண்டு. உங்கள் குடும்பசுகமும் நன்கு அமையும். புதனால் புதுப்பதவி ஒன்று கிடைக்

**தேங்காய் பர்ஃபி செய்யும் போது, கெட்டிப் பால் எடுத்து அதாவது தேங்காயைப் பிழிந்து, பர்ஃபி முக்கால் பதம் வரும் போது பாலையும் சேர்த்துக் கிளறினால், பர்ஃபி, ஸாஃப்டாகவும், ருசியில் ஒரு படி மேலே போய் மருடாக் கூட்டிக் கொள்ளும்.**

**— ஆர். பார்வதி**



கும். அரசியல்வாதியானால் அமைச்சர் பதவி கூட கிடைக்கலாம். ஆயினும் உங்களைவிட பலவிதங்களில் தாழ்ந்துள்ள பெண் ஒருத்தியால் இந்த இராசி ஆண்களுக்கும், ஆண் ஒருவனால் இந்த இராசிப் பெண்களுக்கும், பெயர் கெடக் கூடிய வாய்ப்பு உள்ளதால், நீங்கள் அப்படிப் பட்டவரை விட்டு விலகுவது நல்லது. குறிப் பாக அலுவலகத்தில் பணிபுரிவோர், படத் துறையில் உள்ளோர், கூட்டுக் கல்வி பயில் வோர் ஆகியோர் இது விஷயத்தில் எச்சரிக்கை யுடன் பழகுவது நலம். மற்றபடி விநாயகனை நம்பிக்கையுடன் தொழுங்கள். நாமிருக்க பயமேன் என அவரது தும்பிக்கை உங்களுக்கு அபயம் அளிக்கும். உங்கள் ராசியில் உள்ள கேதுவுக்கு அவர்தானே அதிதேவதை! பின் என்ன? கணபதி ராயனின் இருகால்களைப் பாரதி கூறியது போலப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டியதுதானே!

## ஒரு வினாவும் விளக்கமும் :

**ப**ல சகோதரிகள் "பூராட நட்சத்திரத்திற்கு நூலாடாது என்கிறார்களே! இது சரியா? நடை முறையில் பல தீர்க்கசுமங்கலிகள் பூராடத்தில் பிறந்தவர்களாக இருக்கிறார்களே" இந்த முரண்பாடு ஏன் எனக் கேட்டுள்ளனர்.

***விளக்கம் :*** பூராட நட்சத்திரத்தின் ராசி தனுசு. இந்த நட்சத்திரத்தின் நாயகன் சுக்கிரன். சுக்கிரன் களஸ்திரக்காரகன். தனுசு ராசிக்கு இரண்டாம் இடமான குடும்பஸ்தானத்தில், இந்த ராசிநாதனாகிய குரு நீச்சம் பெறுகிறார். அதே சமயம் 12 ம் ராசி விருச்சிகம். இந்த விருச்சிகம் சந்திரனுக்கு நீச்ச ராசி. தனுசு ராசி யின் எட்டாவது ராசி சந்திரனுடைய கடக ராசி. இதில் பூச நட்சத்திர நாயகன் சனி - புனர்பூசத்தின் (4 ம் பாத) நாயகன் குரு - அதே கடகத்தில் ஆயில்ய நட்சத்திரத்திற்குரிய ராசியும் அமைகிறது. ஆனால் ஆயில்யத்தின் நட்சத்திர நாயகன் புதன். தனுசு ராசிக்கு 7 ம்

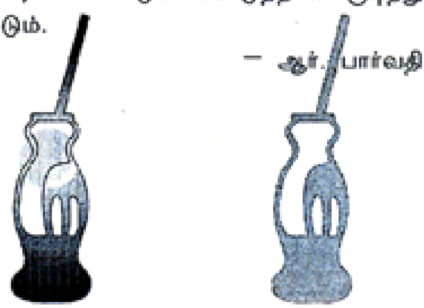
| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | மிதுனம்<br>7 |
| | பூராட நட்சத்திர நாயகன் - சுக்கிரன் களஸ்திரகாரகன். | | கடகம் மாங்கல்யம் ஆயில்யம்<br>8 |
| குரு நீச்சம். குடும்பம்<br>2 | | | |
| தனுசு பூராடம் சந்திரன்.<br>1 | விருச்சிகம் சந்திர நீச்சம் சயனம்<br>12 | | |

இடம் களஸ்திரஸ்தானம் மிதுனம். இது புதனுக் குரிய ராசி அல்லவா. ஆக பூராட நட்சத்திரத் தைப் பொறுத்து குடும்பஸ்தானம் அல்லது ஜீவனஸ்தானம், களஸ்திரஸ்தானம், ஆயுள் ஸ்தானம், மாங்கல்யஸ்தானம், சயனஸ்தானம் அனைத்துக்கும் மேற்கண்ட ராசிகளுடைய சம் பந்தம் தனுசுக்கு உள்ளது. எனவே பூராட நட் சத்திரத்தில் பிறந்த பெண்ணின் ஜாதகத்தில் 2, 7, 8, 12 ஆகிய ஸ்தானங்களுக்கு ஏற்ப தோஷ சாம்யம் சரியாக அமையாத வரனுடன் இணைத்தால் மாங்கல்ய பலம் குறைவு என்பது புலனாகும். அதனால் நூலாடாது என்பர். அதே சமயம் சிறந்த முறையில் தோஷ சாம்யம் பார்த்துச் சரியான ஜாதகமாக இருந்து சேர்த் தால் அத்தகைய பெண்ணின் கழுத்தில் கண்டிப்பாக கெட்டியாக தீர்க்க சுமங்கலித் தனம் தந்து அதே நூல் மாங்கல்யம் ஆடாமல் நிலைத்து நிற்கும். அப்பொழுது நூல் ஆடாது. நீண்ட ஆயுளைக் கணவருக்கு அளிக்கு மல்லவா? "நூல் ஆடாது" என்பதற்குரிய இந்த விளக்கத்திற்கு ஏற்ப நேயர்கள் கவலைப் படாமல் தங்களது பூராட நட்சத்திரப் பெண் களின் ஜாதகத்தை முறைப்படி சேர்க்க வேண் டும் என்பதற்கே இந்த பழமொழி எச்சரிக்கை யாகச் சொல்லப்பட்டது. தோஷ சாம்யம் என் பது எல்லா நட்சத்திரங்களுக்கும், ஜாதகங்களுக் கும் அவசியம் என்றாலும், மேற்குறித்த சம்பந் தங்கள் காரணமாக பூராடத்தை விசேஷமாகக் குறிப்பிடுகிறார்கள் எனலாம். படத்தைப் பார்க் கவும். மேற் கண்ட 2, 4, 7, 8, 12 ஆகிய இடங் களில் சனி, செவ்வாய், சூரியன், ராகு கேது, ஆகியவர்கள் இருந்தால் தோஷமாகக் கொண்டு, அதற்கு ஏற்ப வரனின் ஜாதகத்தை ஒப்பிட்டு பெண் ஜாதகத்துடன் சேர்க்கச் சோதிடர்களின் ஆலோசனைகளைக் கேட்பது தான் சரியான வழியாகும்.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்.

குழந்தைகள், உடம்புக்கு வந்தால் எலக்ட்ரால் குடிக்க மறுக்கும். ஒரு பாட்டிலில் ஊற்றி (கூல் டிரிங்க் பாட்டிலில்) ஸ்ட்ரா போட்டுக் கொடுத்தால் குடித்து விடும்.

— ஆர். பார்வதி



# நல்ல உறக்கத்திற்கு KFC மெத்தைகள்

உங்கள் உடல் ஆரோக்கியமாகவும், வலிமையுடையதாகவும் முதுகு வலியின்றி நல்ல புத்துணர்ச்சியுடன் தூங்கி எழுந்திருக்க எங்களது KFC மெத்தைகளை வாங்கிடுவீர்.



எங்களிடம்

- KFC காயர் மெத்தைகள்,
- KFC காயர் ஃபோம் மெத்தைகள்
- KFC ரப்பர் ஃபோம் மெத்தைகள்

மற்றும் சொகுசான தலையணைகளும் சோபா குஷன்களும் கிடைக்கும். இவையனைத்தும் தரமானது. நீடித்து உழைக்கக் கூடியது.

ஹோட்டல், லாட்ஜ், ஆஸ்பத்திரி, நர்ஸிங் ஹோம் மற்றும் இல்லத்திற்கு தேவையான மெத்தைகளும் கிடைக்குமிடம்

அணுக வேண்டிய முகவரி :

**Karnataka Foam & coir Company**

133, Pycrofts Road, Royapettah,

Madras - 600 014.

Ph : 8526622, 8523389, 830199, 831929

எல்லா வகையான மெத்தைகளுக்கும் உத்தரவாதம் உண்டு.
**Free** டெலிவரி உண்டு. 3 ஆண்டுகளுக்கு
ஒருமுறை சர்வீஸ் செய்து தரப்படும்.

ADVT.

# வாழ்வில் முடிவெடுத்த அந்தத் தருணம் என்றும் பசுமையானது...



## அதற்கு ஈடான மற்றொரு தருணம் நீங்கள் யெஸ்டி அஸோஸியேடட் பில்டர்ஸிடம் இல்லம் வாங்கும் இனிய தருணம்தான்!

அண்ணா நகர், தி. நகர், நங்கநல்லூர், வேளச்சேரி
மற்றும் பிற இடங்களில் அழகிய தரமான
டீலக்ஸ் ஃபிளாட்டுகள் மற்றும்
தனி வீடுகள் வாங்க

அணுகுங்கள்

CREATORS
NOT JUST BUILDERS

**YESDE ASSOCIATED BUILDERS LTD.**

FLAT PROMOTERS & PROPERTY DEVELOPERS

26, Ranganathan Street, IInd Floor, T. Nagar, Madras - 600 017.

Phone : 4340224/4340210/4342667. Fax : 044-2344333

HITECH 9604

• 'வேதநாதாம்ருதம்' கேசட்டினை ஜனாதிபதி திரு. சங்கர் தயாள் சர்மா வெளியிடுகிறார்.



# புக் ஷெல்ஃப்

## சைவ உணவைப் பின்பற்றுவோம்

விஞ்ஞானரீதியாக சைவ உணவின் சிறப்பை விரித்துக் கூறுகிறார் வை. முத்து கிருஷ்ணன்.
பக் - 104. விலை ரூ. 19.50/-

## குழந்தை மருத்துவரின் பயனுள்ள யோசனைகள்

இளம் தாய்மார்களுக்குப் பயனுள்ள செய்திகளைச் சொல்பவர் பேராசிரியர் ப.ரா. சந்தான கிருஷ்ணன்.
பக் - 64. விலை ரூ.12/-
(இரண்டும்-மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண் 1447, 4. தணிகாசலம் சாலை, தி.நகர், சென்னை - 17)

## மோகவில்

ஏ. நடராசன் எழுதிய விறுவிறுப்பான நாவல். இன்றைய வாழ்க்கை முறைகளை அன்னிய மண்ணின் மணத்தோடு சொல்கிறார்.
பக் - 364. விலை ரூ.65/-

## ரத்தத்தின் வண்ணத்தில்

இலக்கியச் சிந்தனை தேர்ந்தெடுத்த 1995-ம் ஆண்டின் பனிரெண்டு சிறந்த சிறுகதைகள்.
பக் - 158. விலை ரூ.30/-
(இரண்டும்-வானதி பதிப்பகம், 13. தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை -17)

## மனோசக்தியின் அற்புத ஆற்றல்

விளக்குபவர் பி.சி. கணேசன்.
பக் - 108. விலை ரூ. 18/-

## மனம் போல் வாழ்வு

திருமுருக கிருபானந்த வாரியார் தரும் சுவாரஸ்யமான வாழ்க்கையை நல்வழிப்படுத்தும் செய்திகள்.
பக் - 130 விலை ரூ.20/-
(இரண்டும்-கங்கா-காவேரி 117, காரியாங்குடி செட்டித் தெரு, வெளிப்பாளையம், நாகப்பட்டினம் - 611001)

## சம்பாதித்த பணத்தை லாபகரமாக முதலீடுகள் செய்வது எப்படி?

சொல்பவர் வி.கே.என். சந்துரு.
பக் - 96. விலை ரூ.18/-

## திருமண வாழ்க்கையை வெற்றிபெறச் செய்வது எப்படி?

வழிகாட்டுபவர் பி.சி.கணேசன்.
பக் - 128. விலை ரூ. 23/-
(இரண்டும் - நர்மதா பதிப்பகம், 16/7 ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை - 17)

## சித்தர் பாடல்கள்

அரிய பிரமாண்டமான முயற்சி. அகப்பேய்ச் சித்தர், அழுகுணிச் சித்தர் எனப் பலரின் பாடல்களைத் தொகுத்துத் தந்திருப்பவர். நா. மாணிக்கவாசகன்.
பக் - 531. விலை ரூ. 75/-
(உமா பதிப்பகம், 58, ஐயப்ப செட்டி தெரு, மண்ணடி, சென்னை.)

## சூரிய பகவான் வழிபாடு

ஆதித்ய ஹ்ருதயம், மற்றும் நாமாவளி தொகுப்பு- இரா. இளையபெருமாள்.
பக் 32. விலை ரூ.3/-

## சௌதர்யலஹரி— தமிழ்பாடல்கள்

மற்றும் ஸ்ரீ அகிலாண்டேஸ்வரி பதிகம், குங்குமமஹிமை, ஜயமங்களம்.

பக் - 32, விலை ரூ.3/-

(இரண்டும் - சகுந்தலை நிலையம், 58, ஐயப்ப செட்டி தெரு, மண்ணடி, சென்னை -1)

## படிப்பது எப்படி?

சுஜாதாவின் புத்தக விமரிசனங்கள், முன்னுரைகள், சில கட்டுரைகளின் தொகுப்பு.

பக்-224 விலை ரூ. 12/-

## பெண்களுக்கு பயனுள்ள குறிப்புகள்

தொகுப்பு- ஆர். விசாலாட்சி. சமையல் மற்றும் வீட்டு உபயோகக் குறிப்புகள்.

பக்- 96 விலை ரூ. 17/-

(இரண்டும்-குமரிப்பதிப்பகம், 8, நீலா தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டிணம் - 611001.)

## ராஜயோகங்களும் அவற்றின் பலன்களும்.

ஜாதகத்தின் அமைப்புக்களால் ஏற்படும் பலன்கள், குணங்களைக் கூறுபவர் ஸ்வாமி சத்தியநாராயணா.

பக் 112/-, விலை, 20/-

## எளிய முறையில் ஜோதிடம் கற்றுக் கொள்வது எப்படி?

சொல்லித் தருபவர் ஸ்வாமி முருகானந்தா.

பக் 144, விலை ரூ. 25/-

(இரண்டும்-மயிலவன் பதிப்பகம், 18, தெற்கு பெருமாள் கோவில் தெரு, வடபழனி, சென்னை -26)

## குழந்தைகளுக்கு என்ன பெயர் சூட்டலாம்?

தொகுப்பு - ஜானகி சொக்கலிங்கம்

பக்-144.' விலை ரூ.20/-

(சேது அலமி பிரசுரம், 8-முத்து கிருஷ்ணன் தெரு, தி. நகர் சென்னை -17.

## நமக்கு நாமே நல்லதொரு மருத்துவம்

இலை-கீரை-மூலிகை மருத்துவம் விளக்குபவர் கொ.மா. கோதண்டம்.

பக் -120, விலை ரூ.24/-

## வெற்றிமேல் வெற்றிபெற...

சேம்ச ஆலன் எழுதிய புகழ்பெற்ற நூலை தமிழாக்கித் தந்திருப்பவர் த.கோவேந்தன்.

பக் -168. விலை ரூ.32/-

(இரண்டும்-ராஜேஸ்வரி புத்தக நிலையம், 22, 6வது தெரு பக்தவத்சலம் நகர், பழவந்தாங்கல், சென்னை -114.

## சிந்தனைக்குச் சில கதைகள்

சிறுவர்களுக்கான கதை. ஆசிரியர் நெ. சி. தெய்வசிகாமணி.

பக்- 64, விலை ரூ.12/-

## மரியாதைராமன் கதைகள்

வழிவழியாகச் சொல்லப்பட்டு வரும் மரியாதை ராமனைப் பற்றிய கதைகளின் தொகுப்பு நெ.சி. தெய்வசிகாமணி.

பக்-72, விலை ரூ.12/-

(இரண்டும்-ஸ்டார் பிரசுரம், த.பெ.எண் 123, 72 பெரிய தெரு. திருவல்லிக்கேணி, சென்னை -5)

## சங்கரர் என்ற சங்கீதம்.

பரமாச்சாரியார் வாழ்நாளில் நடந்த அரிய சம்பவங்கள். நமக்குப் படிப்பினைகளையும், பாடங்களையும் சொல்லும் அவருடைய திருவாய்மொழிகள், தொகுத்திருப்பவர் ரா. கணபதி.

பக் - 218, விலை ரூ.22/-

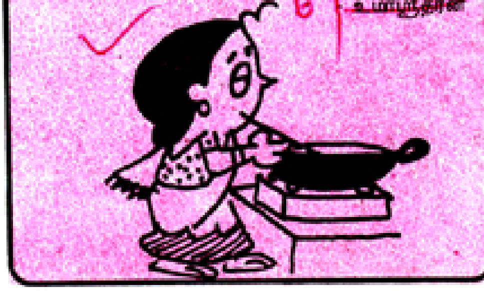
(திவ்ய வித்யா பதிப்பகம், 106/1 ஹபிபுல்லா சாலை, தி. நகர், சென்னை -17.

## வேதநாதாம்ருதம்

ருக், யஜுர், சாம, அதர்வண வேதங்களை அற்புதமான முறையில் பண்டிதர்களைக் கொண்டு பாடச் செய்து நான்கு கேசட்டுகளாக வெளியிட்டு இருக்கிறார்கள் திருமலை திருப்பதி தேவஸ்தான பெரியவர்கள். இந்த கேசட்டுகளை சமீபத்தில் ஜனாதிபதி திரு. சங்கர்தயாள் சர்மா வெளியிட்டிருக்கிறார்.

ரவை உப்புமாவிற்கு எலுமிச்சம் பழம் பிழியாமல் தேவையான அளவு மாங்காய்ப் பொடி (ஆம்சூர்) சேர்த்தால் உப்புமா மிகவும் ருசியாகவும் புது வாசனையுடனும் இருக்கும்.

—உமாபூர்தோன்



அன்று அருணாவிடம் ஆரம்பித்த சிநேகம் அத்துடன் நின்று விடவில்லை. அது கனிந்து காதலாக மாறி எப்போதும் அவன் நெஞ்சில் இனித்துக் கொண்டே இருக்கிறது.

அதன் பிறகு அந்த 'மாருதி' அவன் பாதையில் அடிக்கடி குறுக்கிட ஆரம்பித்தது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பார்க், பீச், மகாபலிபுரம் என்று வளர்ந்து இதோ 'கல்யாணம் எப்ப?' என்று கேட்குமளவு வந்து விட்டது. இப்போது நினைத்தாலும் மலைப்பாக இருக்கிறது.

அருணா எங்கே, நான் எங்கே? எப்படிப் பார்த்தாலும் எட்ட முடியாத உயரத்தில், அந்தஸ்தில் அவள். இது நடக்குமா? இதை வளர விடக் கூடாது. முளையிலேயே கிள்ளி எறிந்து விட வேண்டும் என்று ஆரம்பத்தில் மனதைக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டு ரொம்பவும் ஒதுங்கினான், பதுங்கினான்.

ஆனால் அருணாவிடமிருந்து தப்பிக்க முடியவில்லை. அவள் அன்பு வலையில் இருந்து மீள முடியவில்லை. அது மேலும் மேலும் இறுகும்படி அவனுக்கு ஒரு நல்ல வேலை கிடைக்கும்படி செய்தவளும் அவளே.

அவனுக்கு மேற்படிப்புக்கு அமெரிக்கா போக ஆசை. வீட்டு நிலைமை அறிந்த அவனுக்கு அப்பாவிடம் கேட்கத் தயக்கம்.

இதோ அதோ என்று கல்யாணத்துக்கு இரண்டு பெண்கள் காத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ரமேஷ், பிரியா படித்து முடிக்கணும். பிரியாவுக்கும் டாக்டர் ஆக ஆசை. ரமேஷ் லா படிக்கணும்கிறான். அப்பாவுக்கு வயதாகி விட்டது. ரிடையராகணும். ரவி ஒருவனே எவ்வளவு பொறுப்பைச் சுமக்க முடியும்?

# 3

## கோதா பார்த்தசாரதி

படிப்பு முடிந்ததும் ஏதாவது வேலைக்குப் போவதாகச் சொன்னான். அதில் இருந்தபடியே மாலைக் கல்லூரியிலோ, அஞ்சல் மூலமோ தன் கல்வியைத் தொடருவதாகச் சொன்னான்.

"வேலைக்குப் போ ராஜா. அதே சமயம் உன் ஆசை எனக்குத் தெரியும். நிறைவேற்றி வைக்கத்தான் முடியல்லை. நீ நல்லா படிக்கிற பையன். அமெரிக்கா போவதற்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்து கொண்டிரு. அங்கிருக்கும் கல்லூரிகளுக்கும் எழுதிப் போட்டுண்டிரு. உதவிப் பணம் கிடைத்தால் போகலாம்" என்றார் மகாதேவன்.

தன் மனத்தில் இருப்பதை மன்னியைத் தவிர யாரிடமும் அவன் சொன்னதில்லை. மன்னிதான் அப்பாவிடம் சமயம் பார்த்து சொல்லி இருக்க வேண்டும். நன்றியினால் அவன் கண்கள் நனைந்தன.

அவருக்குத் தெரிந்த நண்பர்கள் மூலம் அவன் வேலைக்கு முயற்சி செய்தார். மனதுக்குப் பிடித்ததாக எதுவும் கிடைக்காத போது ஈஸ்வரனே அருணா கேட்டுக் கொண்டதின் பேரில் தன் கம்பெனிகள் ஒன்றில் வேலை போட்டுக் கொடுத்தார்.

அப்பாவை அழைத்துக் கொண்டு இருவருமாக ஈஸ்வரனுக்கு நன்றி சொல்லி விட்டு வந்தார்.

"வேலை சுத்துண்ட மாதிரியும் இருக்கும். அதே சமயம் அமெரிக்கா போற முயற்சிகளை நிறுத்த வேண்டாம். கிடைச்சா நல்லதுதான். கிடைக்காவிட்டாலும் பரவாயில்லை. நல்ல அனுபவம் கிடைக்கும். பிறகு நானே கம்பெனி மூலம் அனுப்புவேன்" என்று ஈஸ்வரன் சொன்னார்.

முதல் மாசச் சம்பளம் வாங்கினதும் அம்மாவையும் அப்பாவையும் சேர்த்து நிற்க வைத்து நமஸ்கரித்து அவர்கள் கையில் கொடுத்தான்.

"மது இதில் இருந்து பத்து ரூபா ஸ்வாமி உண்டியில் போட்டு விட்டு பாக்கியை அவனிடமே கொடு. ராஜா இதை உன் பேரிலே ஒரு அக்கவுண்ட் ஓபன் பண்ணி இனிமே வர சம்பளத்தையும் சேமிச்சு வைச்சுக்கோ. உனக்கு அமெரிக்கா போகும் போது உதவும்."



"அப்பா!" என்று ராஜா தயங்கி நிற்க, மதுரம் புரியாமல் பார்த்தாள்.

"மது நம் சம்சாரம் கடல் மாதிரி. இதுவும் அதிலே கரைச்ச பெருங்காயம் ஆயிடக் கூடாது. குழந்தைகள் மனசுலே எத்தனையோ கனவுகள், ஆசைகள். நாளைக்கே ஈஸ்வரன் வெளிநாடு அனுப்பினா பணம் வேண்டியிருக்கும். நா சொன்னபடி பாங்கில் போட்டுண்டு வா" என்றார் மகாதேவன்.

அவருடைய பெருந்தன்மையை எண்ணி மகிழ்ந்தபடி அப்படியே செய்து வருகிறான்.

இப்போது ரம்யா கல்யாணம் இன்னும் நிச்சயமாகாத நிலையில் அம்மா வேறு ஆஸ்பத்திரியில், இந்த நேரத்தில் காதல், கல்யாணம்னு எப்படி அப்பா எதிரில் போய் நிற்பது?

வீடு வந்து விட்டது.

கூடத்தில் மட்டும் சின்ன விளக்கு எரிந்து கொண்டிருந்தது. உள்ளே சாப்பாட்டுப் பந்தி ஆரம்பம் ஆகிவிட்டது.

"அம்மா எப்படி இருக்கா?" என்றான் உள்ளே எட்டிப் பார்த்து.

"அப்ப நீ அங்கே போகல்லையா? காலமே ஆபீசில் இருந்தபடி நேரே போயிட்டு வரேன்னியே. நேரமாகவே அங்கேதான் போயிருப்பேன்னு நெனச்சேன்" என்றாள் விஜி.

காலையில் சொன்னதே மறந்து போய் விட்டது அவனுக்கு. அம்மாவை மறந்து அருணாவைப் பார்க்கப் போனதுடன் இல்லாமல் அங்கேயே படுத்திருந்ததை எண்ணி வருந்தினான். *சமாளித்துக் கொண்டு,

"ஆபீஸ்லே கொஞ்சம் வேலை இருந்தது மன்னி. போக முடியல்லை" என்றான்.



"அம்மாக்கு கொஞ்சம் தேவலை. தூங்க மருந்து கொடுத்திருக்கார். முழிச்சண்ட போது நல்லா பேசினாள். அட்டாக் மாதிரி இல்லைன்னார் டாக்டர். இருந்தாலும் பிரஷர், ஷுகர் ரெண்டும் இருப்பதால் ஜாக்கிரதையாக இருக்கணும்ன்னார். நாளை அல்லது மறுநாள் டிஸ்சார்ஜ் பண்ணுவாளாம். முழு நீளம் டயட் லிஸ்டு கொடுத்திருக்கார். ரெண்டு வேளையும் வாக்கிங் போகணுமாம். அம்மா ஓடியாடி காரியம் பண்ணிண்டுதானே இருந்தா? என்னமோ பார்க்கவே கஷ்டமா இருக்கு."

கண்களில் பெருகிய நீரைத் துடைத்துக் கொண்டான் விஜி.

"அபாய கட்டத்தைத் தாண்டி விட்டாள்" என்றதும் ஆறுதலாக இருந்தது ராஜாவுக்கு.

பெண் பார்த்து விட்டுப் போன அன்று நேரம் நெருங்க, நெருங்க மதுரம் மூச்சு விட முடியாமல் கஷ்டப்படுவதைப் பார்த்த மகாதேவன் ரவியை எழுப்பி டாக்டருக்கு போன் பண்ணச் சொன்னார்.

காஸ் டிரபிளாக இருக்குமோ என்று மதுரம் விஜியைச் சுக்குக் கஷாயம் போடச் சொன்னாள். கடச் கட அதுவும் கொஞ்சம் ஹார்லிக்ஸும் உள்ளே போனதும் கொஞ்சம் பரவாயில்லை போல் இருந்தது. ஆனால் முழுதும் வேதனை விடவில்லை. ரவி காரை எடுத்துப் போய் டாக்டரை அழைத்து வந்து விட்டான்.

டாக்டர் குடும்ப நண்பர். வயதானவர்.

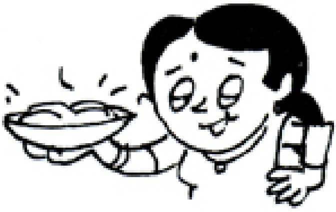
"மதுரம்மா இப்ப எப்படி இருக்கு?" என்று கேட்டபடி வந்த டாக்டர் அவளை நன்றாகப் பரிசோதனை செய்து பார்த்தார்.

கொஞ்ச நேரம் ஆழ்ந்த யோசனைக்குப் பின் "இவங்களை என் நர்சிங்ஹோமில் அட்மிட் பண்ணி எல்லா டெஸ்டும் பண்ணிப் பாத்துடறது ரொம்ப அவசியம்னு தோணறது.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

**இப்போது பலாக்கொட்டை இறைபடுமே. 5, 6 கொட்டையை வேகவைக்கவும். தனியா, மிளகாய், சீரகம், பெருங்காயம், உ. பருப்பு வறுத்து, உப்பு, புளி வைத்து அரைத்தால், என்ன துவையல் என்று 'குவிஸ்' நடத்தலாமே.**

**- ஆர். பார்வதி**



இப்பவே அட்மிட் பண்ணிட்டா நல்லது" என்றார்.

மகாதேவன் முகம் கலங்கி விட்டது. மற்றவர்களும் பயந்து போனார்கள். மதுரத்துக்கு நர்சிங்ஹோம் போவதில் அவ்வளவு விருப்பம் இல்லை.

"டாக்டர்! பயப்படும்படி ஒண்ணும் இல்லைன்னா, எதுக்கு நர்சிங்ஹோம் போகணும்? இப்ப பரவாயில்லை போல் இருக்கு. சூடா உள்ளே போனதும் ரிலீஃப் தெரியறது. ஆனாலும் தாராளமா மூச்சு விட முடியல்லை.

ரம்யாவை மதுரையில் இருந்து இன்னிக்கு பெண் பார்த்துட்டுப் போனா. இத்தனை நாளா தட்டிண்டே வந்தது. வேளையும் போதும் ஒண்ணா கூடி வரச்சே, நா ஆஸ்பத்திரிக்கு போய்ப் படுத்துட்டா? கடவுளே! இன்னும் எத்தனை வேலை இருக்கு?" என்று கண்கலங்கினாள்.

"ஈஸ் இட்? ரம்யாவுக்குக் கல்யாணமா? இப்பத்தான் ரம்யாவை சின்னக் குழந்தையா ரிக்ஷாவிலே தூக்கிப் போட்டுண்டு நீங்க ஆஸ்பத்திரிக்கு ஓடி வந்த மாதிரி இருக்கு. நாள் எத்தனை வேகமாக ஓடறது?

"கல்யாணத்துக்கும் அட்மிட் ஆறதுக்கும் என்னம்மா சம்பந்தம்? சீரியசா இருந்தாத்தான் அட்மிட் ஆகணுமா? நாற்பது வயசு ஆனாலே கம்ப்ளீட்டா ஒருதரம் செக்அப் பண்ணிண்டுடறது நல்லது. உங்களுக்கு பி.பியும் ஷுகரும் வேறே இருக்கே.

காம்ப்ளிகேஷன் ஏதும் இல்லையான்னு பாத்துடலாமே? ஒரு ரெண்டு மூணு நாள் ஊருக்குப் போற மாதிரி நெனச்சுண்டு அட்மிட் ஆகுங்கோ. கவலைப்படும்படி ஒண்ணும் இல்லைன்னு தெரிஞ்சுண்டுட்டா நல்லது தானே? இரண்டு பங்கு தெம்பு, உற்சாகத்தோட காரியத்தைப் பார்க்கலாம்" என்றார் டாக்டர்.

கலங்கிப் போயிருந்த மகாதேவனுக்கும் சமாதானம் சொல்லி இரவே அட்மிட் செய்து விட்டார்கள். தூக்க மருந்தின் உதவியால் மதுரம் தன்னை மறந்து தூங்கினாள். மனசுக்குள் கல்யாணம் நிச்சயம் பண்ண வேண்டிய நேரத்தில் இப்படிப் படுத்து விட்டோமே என்று உளைச்சல் இருந்தாலும் தூங்கி எழுந்ததும் மனம் அமைதியாக இருந்தது.

மகாதேவனைப் பார்த்ததும் அவள் கேட்ட முதல் கேள்வி –

"அவங்க ஒரு வாரம்தானே இருப்பேன்னு சொன்னா. மறுநாளே வரேன்னு சொன்னீங்களே. அவங்களைப் போய்ப் பார்த்தீங்களா?"

"அசடு. இப்ப அதுவா முக்கியம்? நேத்து தான் போய் இருக்க வேண்டியது. நேத்து பூரா நீ கண்ணே திறக்கல்லை. மலையாட்டம் படுத்துண்டதில் எல்லாரும் தவிச்சுப் போயிட்டோம். முதல்லே உன் உடம்பு நல்லபடி

யாகட்டும். அப்புறம்தான் எல்லாம்" என்றார் மகாதேவன்.

"எனக்கு ஒரு உடம்பும் இல்லை. ரம்யா கல்யாணம் நல்லபடியா செட்டில் ஆனா எனக்கு எல்லாம் சரியாகி விடும். அதுதான் முக்கியம். நீங்களே நேரிலே போய்க் கேட்டுண்டு வாங்க. ஜாதகமும் பொருந்தி அவங்களும் சரி சொன்ன பிறகு என்னாலே தடைபட்டுப் போனா எனக்குக் கஷ்டமா இருக்கும்" என்று கெஞ்சினாள் மதுரம்.

மதுரத்தின் சொல்லைத் தட்ட முடியாமல் ரவியை விட்டு சுப்புணியை அழைத்து வரச் சொல்லி, நிலைமையை விளக்கிச் சொன்னார்.

"நீங்க போய் மாமிக்கு உடம்பு சரியில்லாம போயிட்டதாலதான் நான் வர முடியலைன்னு சொல்லுங்க. மாமியை நல்லபடியா வீட்டுக்கு அழைச்சிட்டு வந்த பிறகு நானே வந்து பேசறேன். அதுக்குள்ளே அவங்களுக்கு வேறு இடம் நிச்சயம் ஆகி இருந்தாலும் சந்தோஷம்தான். கூடக் குறைய செலவானாலும் எப்படியும் இந்த வரனை முடிச்சுடணும்னு ஆசைப்படறா. உடம்புக்கு முடியாம வேறே படுத்துட்டாளா? மனசு பலகீனமாப் போச்சு. அவ மனசு திருப்திக்குத்தான். இல்லைன்னா இந்த மாதிரி பெரிய இடமெல்லாம் நமக்கு சரிப்பட்டு வராது, சுப்புணி!"

"அப்படி ஒண்ணும் உங்களை விடப் பெரிய இடம் இல்லை, மகாதேவன்! பரம்பரை பணம் இல்லை. புதுப் பணம்தான். பையன் தகப்பனார் கவர்மெண்டில் வேலையாய் இருந்து ரிடையராகி இருக்கார். பையன் புத்திசாலி. பாங்க் பரீட்சையெல்லாம் பாஸ் பண்ணி பெரிய வேலையில் இருக்கான்.

மதுரையிலேயே லோன் வாங்கி புதுசா வீடு ஒண்ணு வசதியாக கட்டிப் போட்டிருக்கிறான். அப்பாவிடம் ரிடையரான பின்பு கிடைக்கும் சேமிப்பு, அப்பப்ப அதன் மீது வாங்கிய கடன் போக கொஞ்சம் இருக்கும். ரெண்டு பெண்ணுங்களையும் பையன்தான் கரையேத்தியாகணும்.

ஒரே பையங்கிறதாலே, அவனுக்கு முன்னாடி முடிச்சிட்டு, அதில் வர பணம், அந்தஸ்து இதை வெச்சு, பொண்களுக்கு முடிக்க நினைக்கிறா. பிள்ளையோட தோப்பனார் நல்ல மாதிரி. எல்லாம் எங்கிட்ட பிளெயினா சொல்லிட்டார். இந்தம்மாவோட வீண் ஜம்பமும், பிள்ளையை தூண்டில் போட்டு வலை வீசறதும் அவருக்குப் பிடிக்கல்லை.

அம்மா சொன்னா கேட்கிற ரகம் இல்லை. அதனால் இஷ்டப்படி போகட்டும்னு விட்டுட்டார். மாமி மனசுப்படி முடிக்கப் பார்க்கிறேன். குழந்தை ஜாதகத்துலே செவ்வாய் தோஷம் இருக்கில்லையா? ஜாதகம் சேர்ந்தா மனுஷா ஒத்து வரல்லை. மனுஷா நல்லா இருந்தா ஜாத



பள்ளிக்கூட நிர்வாகங்கள், குழந்தைகளுக்கு ஏற்றவாறு குறைந்த விலையில் பிளாஸ்டிக் மழைக் கோட்டுக்களை மொத்தமாக வாங்கி வைத்துக் கொண்டு, எதிர்பாராதவிதமாக பள்ளி விடும் நேரம் மழை பிடித்து விட்டால் மாணவர்களுக்கு இரவலாகவோ அல்லது குறைந்த கட்டணத்துக்கோ கொடுக்கலாம்.

— லெ. நா. சிவகுமார்

கம் சேரல்லை. இதுதான் ரொம்பப் பொருந்தியிருக்கு. நீங்க ஒண்ணுக்கும் கவலைப்படாதீங்கோ மகாதேவன்!"

அந்த வாரம் முழுதும் தங்கை தங்கத்தின் வீட்டில் தங்கி பல பெண்களைப் பார்த்து விட்டாள் மங்களம். எங்கிருந்தும் சாதகமான பதில் வரவில்லை. மகாதேவன் வீட்டில் காட்டினது போலவே படாடோபம், ஆடம்பரம், அதிகார தோரணை இவைகளைப் போன இடங்களில் அதிகமாகவே காட்டியதால் பயந்து விட்டார்கள்.

மாப்பிள்ளை கட்டிய பசு போல், பெருமாள் மாடு மாதிரி அம்மா பேச்சுக்குத் தலையாட்டுகிறார் என்று சில பெண்கள் நேரிலேயே துணிந்து கேட்டு விட்டார்கள். அதனால் வெறுப்பு அதிகமாகி வனஜா, கிரிஜாவை அழைத்துக் கொண்டு சங்கர் மதுரை போய் விட்டான்.

மங்களம் மட்டும் மகாதேவன் வீட்டிலிருந்து உண்டு, இல்லை என்று எந்தத் தகவலுமே இல்லாவிட்டாலும் நம்பிக்கையோடு காத்திருந்தாள். 'சீச்சீ இந்தப் பழம் புளிக்கும்!' என்ற கதையாக டாக்டர், வக்கீல், தொழிலதிபர் வீட்டில் வாங்கிக் கட்டிக் கொண்ட பிறகு மகாதேவன் சம்பந்தமே தேவலை போல் இருந்தது.

பாங்கில் நல்ல வேலை என்றதும் வந்து குவிந்த ஜாதகங்களைக் கொண்டு தன் அந்தஸ்தைக் கொஞ்சம் அதிகமாகவே எடை போட்டு விட்டாள் மங்களம். நான், நீ என்று ஏகப்பட்ட சீர்வரிசைகளுடன், பெண்கள் தன் பிள்ளைக்காக போட்டி போட்டுக் கொண்டு கியூவில் நிற்பது போலவும், அவர்களில் இருந்து ஒரு பெண்ணைத் தேர்ந்தெடுக்கப் போவதாக

வும் அவள் கட்டியிருந்த கனவு மாளிகை தகர்ந்து விட்டது.

வெறுப்பின் எல்லையில் இருந்த நேரத்தில் தான் சுப்புணி வந்தார். கும்பிடப் போன தெய்வம் குறுக்கே வந்தது போல் மகிழ்ச்சியில் தடபுடலாக வரவேற்றாள்.

'மகாதேவன் போன்ற நல்ல மனிதரின் சம்பந்தம் கிடைக்கக் கொடுத்து வைத்திருக்க வேண்டாமா?' தன் அடக்கமில்லாத ஆணவ மான பேச்சினாலும் திமிரான போக்கினாலும், நல்ல சம்பந்தத்தையும் தவற விட்டு, நல்ல மனி தர்களின் மனதையும் புண்படுத்திய மங்களத் துக்கு ஒரு பாடம் கற்பிக்க எண்ணினார் சுப்புணி.

"வாங்க சுப்புணி! போயும் போயும் என் பையனுக்கு என்ன இப்படி ஒரு இடம் தேடிப் பிடிச்சீர்? இப்படியா மசமசன்னு இருப்பா? சுபஸ்ய சீக்ரம்னு சொல்லிட்டு வந்தேன். அந்த மனுஷன் மறுநாளே வரேன்னார். இப்ப என்ன டான்னா சாவகாசமா ஊருக்குக் கிளம்பற சமயத்துலே தானும் வராம உம்மை அனுப்பி இருக்காரே!

முதமுதல்லே அந்தக் குழந்தையைப் பார்த்து பிடிச்சிருக்குன்னு சொல்லிட்டு, அப்புறம் நெறைய செய்யறானு வேறே இடம் பார்க் கிறதா? எனக்குக் காசு பணம் முக்கியமில்லை. ஜாதகத்துலே அபார நம்பிக்கை. இந்த ஜாதகம் மட்டும்தான் அவ்வளவு நல்லா பொருந்தியி ருக்கு.

இந்தச் சம்பந்தத்தை விட அதனால்தான் மனம் இல்லை. உண்டு, இல்லைன்னு சொல்ல இத்தனை நாளா?" என்றாள் ஜம்பமாக.

சுப்புணிக்குக் கோபம் கொழுந்து விட் டெரிந்தது.

'இன்னமும் அந்த அகம்பாவம் போகல் லையே. எப்படியாவது மட்டம் தட்டி காட்ட வேண்டும்' என்று நினைத்தார்.

"அடடே! அப்படியா அந்தப் பெண்ணுக்கு உங்க மாட்டுப் பெண்ணா வர அதிருஷ்டம் இல்லைன்னு தோணறது! அங்கே என்ன டான்னா நீங்க இப்படிக் கிளம்பி வந்ததும் கல்லுக்குண்டாட்டம் இருந்த அந்தம்மாவுக்கு மாரடைப்பு வந்து ஆச்சு, போச்சுனு ஆகி, ஆஸ்பத்திரியில் அட்மிட் பண்ணி..."

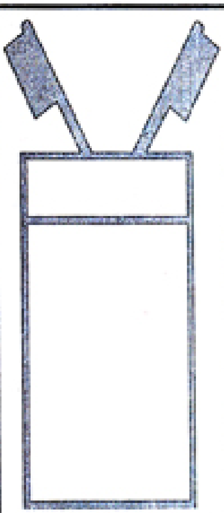
"அய்யய்யோ என்ன ஆச்சு சுப்புணி?" என்று பதறினாள் மங்களம்.

"நல்ல வேளையா ஒண்ணும் ஆகல்லை. ஒரு மாதிரியா கொஞ்சம் தேவலை. இன்னிக்கு நாளைக்கு வீட்டுக்கு அனுப்பலாம். இருந்தா லும் சகுனம் சரியா இலலைன்னு மகாதேவன் அபிப்ராயப்பட்டுட்டார். அதான் என்னைக் கூப்பிட்டு, 'சுப்புணி இந்த மாதிரி தடங்கல் ஆகிப் போச்சு. மனசுக்கு சரியாப்படல்லை. அவங்களை போய்ப் பார்த்து, மனசு நோகாம, நாசுக்கா சொல்லிட்டு வந்துடும். அவங்க அந் தஸ்துக்கும், பையன் அழகுக்கும் பாங்க் வேலைக்கும் எத்தனையோ ஒசந்த இடம் வரும். நம்மாலே அது தடைப்பட வேண்டாம்னார். அதான் சொல்லிட்டு போவோம்னு வந்தேன்" என்றார் நமுட்டுச் சிரிப்புடன்.

"ஏங்காணும் சுப்புணி! அவர்தான் சொன் னார்னா, நீரும் கேட்டுண்டு வந்து நிக்கறீரே? எடுத்து சொல்லப்படாதா? உடம்புக்கு வந்தது உண்மைதான். ஆனா நல்லபடியாகி வீட்டுக்கு வரப் போறாளே. அதுவே நல்ல சகுனம் இல் லையா, ஓய்?" என்று மடக்கினாள்.

சுப்புணி வியந்து போனார். 'ஓ! இந்த மங்களத்தம்மாளுக்கு உடம்பெல்லாம் மூளை. ஒரு நிமிஷத்தில் பிளேட்டைத் திருப்பிப் போட்டு விட்டாளே?'

"சொல்லாம இருப்பேனாம்மா. சொன் னேன். எதுக்கும் இங்கே, இவ்விடத்திலே

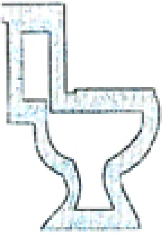


## டூத் பிரஷ்ஷின் உபயோகங்கள் : 1

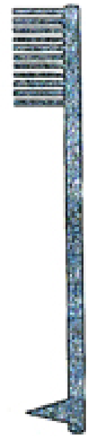
**ஐந்து நிமிட வேலைக்குப் பயன்படும் கருவியான டூத்பிரஷ்ஷை நம்மில் பலர் காலை நேர உபயோகத்துக்குப் பின் நினைத்துக் கூடப் பார்ப்பதில்லை. வீட்டில் சுத்தப்படுத்தும் காரியங்களுக்கு இது எவ்வளவு வசதியாக இருக்கிறது என்பதை செய்து பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். வீட்டிலிருக்கும் நபர்களுக்கு வாங்குவது போல 3 அல்லது 4 டூத் பிரஷ்களை வாங்கி வைத்துக் கொண்டால் எவ்வளவு உபயோகம் பாருங்கள்.**

**வாரம் ஒருமுறை கை கால்களுக்கு சோப்புப் போட்டு, நகங்களை டூத் பிரஷ்ஷினால் ப்ரஷ் செய்தால், பளிச்சென்று இருக்கும். நக இடுக்குகளில் இருக்கும் தூசி அழுக்கைக் கூட விடாமல் எடுத்து விடும். முக்கியமாக, மண்ணில் விளையாடும் குழந்தைகளுக்கு மிகவும் தேவை.**

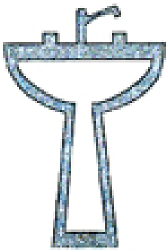
**– நிர்மலா**



## டூத் பிரஷ்ஷின் உபயோகங்கள் : 2



பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தைகள் ஷூ நிறைய மண்தான் இருக்கும். எவ்வளவு தட்டினாலும் போகாது. பழைய டூத் பிரஷ் ஒன்றினால், ஷூவின் உள் பக்கத்தை அழுந்தத் தேய்த்தால் ஒட்டியிருக்கும் மண் சுத்தமாக வந்து விடும். ஜன்னல் கதவு, கம்பி துடைக்க, தினமும் தலைவாரியபின் சீப்பை டூத் பிரஷ் கொண்டு வேகமாக சுத்தம் செய்ய, வாஷ்பேசின் குழாயைச் சுற்றிலும் படிந்திருக்கும் அழுக்கைச் சுத்தம் செய்ய.... எண்ணெய் படிந்துள்ள கேஸ் ஸ்டவ் துடைக்க... என்ன இந்த மாத மளிகை சாமான் பட்ஜெட்டில் டூத் பிரஷ் கூட நாலு போடுங்கள்.



– நிர்மலா



பொசிஷன் என்னன்னு பார்த்துண்டு போகலாம்னு வந்தேன். நீங்களோ, வேறே பெரிய இடங்களிலே நிறைய பெண்கள் கை நிறைய சீர்வரிசையோட காத்துண்டிருக்கிறதா சொல்றீங்க.

அதுலே ஏதாவது ஒரு பெண்ணை ஜாம் ஜாம்னு நிச்சயம் பண்ணிண்டு கிளம்புங்க!"

துண்டை உதறித் தோளில் போட்டுக் கொண்டு கிளம்புவது போல் பாவனை செய்தார். மங்களம் பதறிப் போனாள்.

"என்ன அவசரம் சுப்புணி. நல்ல வெய்யில்லே வந்திருக்கிறீர். வந்தது வந்தீர் இருந்து டிபன் காப்பி சாப்டுட்டுப் போனா போச்சு. அடியே தங்கம் டிபன் காப்பி ரெடியா? சுப்புணி வந்திருக்கார் பாரு. ஒரு தட்டிலே வெச்சுக் கொண்டா.

"எத்தனை இடம் வந்தால் என்ன சுப்புணி? பத்துப் பொருத்தமும் இருக்குன்னு நான்தான் இந்த இடத்துலே குறியா இருக்கேன். பையனுக்கும் பெண்ணைப் பிடிச்சிருக்கு.

வீடு வீடா போய் சொஜ்ஜி, பஜ்ஜி சாப்பிடறதா? ஒரே பெண்ணைத்தான் பார்ப்பேன். கொஞ்சம் முன்னே பின்னே இருந்தாலும் அவளைத்தான் பண்ணிப்பேன். என்று சொல்லி விட்டான். என்ன பரந்த மனசு பாருங்கோ!" என்று அனாயாசமாக ஒரு பொய்யை அள்ளி வீசினாள் மங்களம்.

'இவளை மட்டம் தட்டினது போதும். கொஞ்சம் இறங்கி வரச்சே வந்த வேலையை முடிச்சுண்டு போவோம்' என்று திருப்தியுடன் நினைத்த சுப்புணி,

"உங்களுக்கு அவ்வளவு விருப்பம் இருந்தா கொஞ்சம் இறங்கி வந்து அவா செஞ்சது போறும்னு ஒத்துக்கலாமே! நீங்க வைர நெக்லஸ் அது இதுன்னு டிமாண்ட் பண்ணதும் பயந்துட்டா.

பெரியவன் நல்ல வேலையில் இருக்கான். இரண்டாவது பையனும் நல்ல படிப்பு. நல்ல வேலை. அமெரிக்காவுக்கு ஆபீசிலேயே அனுப்பப் போறா. அங்கே போனா டாலரில் சம்பாதிக்கப் போறான். பாசமான குடும்பம். அப்புறம் என்ன? நீங்க கேட்காமலே போட்டி போட்டுண்டு செய்யப் போறா. இப்ப மட்டும் கொஞ்சம் விட்டுப் பிடியுங்கோ!" என்று சொன்னார்.

டிபனும் காப்பியும் சுடச்சுட வந்தது. வெற்றிலை போட்டுக் கொண்டு சுப்புணி கிளம்பும் போது, மங்களமும் கூடவே வந்தாள். எங்கே இந்த இடமும் கைநழுவி விடுமோ என்ற பயம் அவளுக்கு. மதுரத்தைப் பார்த்து விட்டு வரலாம் என்று கிளம்பி விட்டாள்.

"இப்ப எப்படி இருக்கு? நல்லா தேவலையா? சுப்புணி வந்து சொன்னாளோ பதறிப் போயிட்டேன். எங்க சங்கர் கால் வெச்ச வேளை எல்லாம் நல்லபடியாகும். இதோ நாளைக்கு வீட்டுக்கு அனுப்பப் போறா. ஹார்ட்டெல்லாம் ஒண்ணும் இருக்காது. காஸ்டிரபிள்தான்.

என் தங்கை கூட சொன்னா. 'அவா மறுநாளே வரேன்னா. வரல்லையே. சம்மதம் இல்லையோ. நாமும் வேறே நாலு இடம் பார்க்கலாம்னு' நான்தான் எதுவும் பேசப்படாதுன்னு சொல்லிட்டேன்! பணம் இன்னிக்கு வரும். நாளைக்குப் போகும். மனுஷா வருவாளா? நீங்க என்ன செய்யறேளோ, அதைச் செய்யுங்கோ. யாருக்கு செய்யப் போறீங்க? உங்க பொண்ணுக்குத்தானே? ஏதோ குழந்தை நல்லா சம்பாதிக்கறான். அமோகமா இருக்கலாம்.

கூடிய சீக்கிரம் கல்யாணத்துக்கு தேதி பார்த்து எழுதுங்க. நிச்சயதார்த்தம் முன்னாடி பண்ணணும்கிறதில்லை. நமக்குள்ளே என்ன இப்ப? எல்லாரும் ஒண்ணாயிட்டோம். நிச்சயம்

பண்ணிக்காட்டா வாக்குத் தவறிடுவோமா என்ன? மாமி வேறே முடியாம படுத்துண்டிருக்கா" என்று யாரையும் பேச விடாமல் மடைதிறந்தது போல் ஆஸ்பத்திரியே அதிர, நீ.....ள.....மா...கப் பேசி விட்டு, மகாதேவன் வீட்டுக்கும் போனாள்.

ரவியை வைத்து விட்டு மகாதேவனே அவளை வீட்டுக்குக் கூட்டிப் போனார். ரம்யாவை அருகில் அழைத்து வாஞ்சையுடன் முகத்தைத் தடவி, "அம்மாவைப் பாத்துட்டு வந்தேன். எல்லாம் சரியாயிடும். கவலைப் படாதே. ரெண்டு நாள்ல ஊருக்குக் கிளம்பனும்."

எல்லாருக்கும் ஆச்சர்யம். முக்கியமாக மகாதேவனுக்கு! நாலே நாளில் மங்களம் எப்படி மாறினாள்? சுப்புணி என்ன மந்திரம் போட்டார் என்று வியந்தார். இவ்வளவு நல்லவளைத் தவறாக நினைத்து விட்டோமே என்று வருந்தினார்.

**ம**ங்களத்தின் பேச்சில் அனைவரும் மயங்கி விட்டனர். 'இவளைப் போய்த் தப்பாக நினைத்தோமே' என்று எல்லாரும் வருந்தும்படி. மங்களத்தின் நடிப்பு கனகச்சிதமாக இருந்தது.

வீடு கல்யாணக் களை கட்ட ஆரம்பித்து விட்டது. நகைக்கடை, புடைவைக் கடை, வெள்ளி பித்தளை, எவர்சில்வர் என்று எல்லாக் கடைகளும் வீட்டுக்கே வந்து விட்டன. மங்களம் அதிகமாக அலைய முடியாததால் வீட்டுக்கே வரவழைத்துப் பார்த்து எல்லாம் எடுத்தாயிற்று.

இன்னும் முழுசா ஒரு மாசம்தான் இருக்கிறது. ஆடி வந்து விடுவதால் முன்னதாகவே எல்லா சாமான்களையும் வாங்கி வைத்தாயிற்று. ரம்யாவுக்கு அலங்கரிக்க சில சில்லறை சாமான்கள்தான் தேவை. வித்யாவுடன் போய் அவைகளை வாங்கி வரும்படி ரம்யாவை அனுப்பி இருந்தாள் விஜி.

"ஒரு மாதமாக கடை கடையா ஏறி இறங்கி வீட்டைக் கவனிக்கவே நேரம் இல்லை. வீடு வீடாகவே இல்லை. அலங்கோலமாய் கிடக்கு. இன்றாவது வீட்டைக் கொஞ்சம் சுத்தம் செய்து வைக்க வேண்டும், கல்யாணம் நெருங்கி விட்டது."

பரபரவென்று சமையலறையில் புகுந்து பத்துப் பாத்திரங்களை ஒழித்துப் போட்டு எவர்சில்வர், பித்தளை, பினாஸ்டிக் டப்பாக்களை சோப்பு போட்டு கழுவச் சொல்லி சின்னம்மாவிடம் கொடுத்தாள். அவள் புகுந்த வீடு வந்த பின் வரப் போகும் முதல் கல்யாணம். நாலு பேர் வரப் போக இருக்கும்.

வீடு சுத்தமாக இருக்க வேண்டாமா?

புடைவையை இழுத்துச் சொருகிக் கொண்டு ஸ்டூலின் மீது ஏறி ஒட்டடையை நீக்கி சுத்தம் செய்தாள். அலமாரிகளை சோப்புப் போட்டுக் கழுவி, தரையையும் துடைத்த பின் உலரட்டும் என்று ஹாலில் உட்கார்ந்தாள்.

"சின்னம்மா, நீ துணி தோய்த்து பாத்திரங்களைக் கழுவிட்டு வா. அதற்குள் நான் எல்லா இடமும் ஒட்டடை அடித்து விடறேன். அப்புறம் வீடு பெருக்கித் துடைக்கலாம்" என்றாள்.

"நீ ஏம்மா எல்லாத்தையும் இஸ்து போட்டுகினு அலையறே? ஒண்டிக்காரிச்சி வீடு முழுக்க ஒட்டடை அடிக்க உன்னால் ஆவுமா? கல்யாணம் கிட்டிப் போச்சு. நீ படுத்துக்கப் போறே!" என்றாள் சின்னம்மா உரிமையுடன்.

"என்ன பண்றது சின்னம்மா? இந்த ஞாயிற்றுக் கிழமை வீடே ரொம்ப அமைதியா இருக்கு. அய்யா ஊரிலே இல்லை. அம்மா தூங்கறாங்க. பசங்கள்ளாம் வெளியே போயிருக்கா. சின்னவாலு ரெண்டும் பக்கத்துல விளையாடப் போயாச்சு. இதான் நல்ல சமயம்."

ஒவ்வொரு ரூமாக ஒட்டடை அடித்துக் கொண்டே மாடிக்கு வந்தாள். இன்னும் ராஜா ரூம்தான் பாக்கி. கால்மாடு தலைமாடாய் தலையணைகள். போர்வை கீழே கிடந்தது. மேஜையில் புத்தகங்கள் அலங்கோலம். கோட் ஸ்டாண்ட். வார்ட்ரோப் என்று துணிகள் குவியலாக ஐயே என்ன இப்படி ஒரே களேபரம்?

வியப்புடன் படுக்கையை மாற்றி விட்டு பாத்ரூமுக்குள் போனாள். வாஷ்பேசின் மேலேயே பேஸ்ட், பிரஷ், சோப், ஷேவிங் கிரீம். கண்ணாடி வண்டி அழுக்கோடு வழிந்தது. சீப்பு முடியோடு, ஷேவிங் பிரஷ் சோப் போடு, காலின் கீழ் பிளேடு இடறியது.

ஊரும் என்னவும் உடம்பு சரியில்லையா

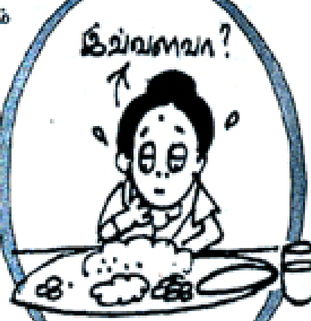
சோப்பு தீரும் சமயத்தில் சிறு சிறு துண்டுகளாக உடைந்து விடும். துணிக்கு போடவும் முடியாது. சோப்பு துண்டுகளை ஒரு பாட்டிலில் போட்டு சிறிதளவு தண்ணீர் ஊற்றி வைத்து விட்டால் பாட்டில்கள் அலம்புவதற்கும், கேஸ் ஸ்டவ் துடைப்பதற்கும் சிறிது சிறிது சோப்பு நீரை ஊற்றிப் பயன்படுத்தலாம். சோப்பும் வீணாகாது.

— மங்களாசாயிராம்



எனது உறவினர் வீட்டுத் திருமணத்தில் வழக்கமாக இருக்கும் சாப்பாட்டு அயிட்டங்களுடன் பழங்களும், கலிட்களும் வெரைட்டி ரைகம், பிறகு சாப்பாடும் என இருந்ததால் எங்களால் அவ்வளவையும் சாப்பிட முடியவில்லை. நான் அதிகப்படியானவற்றை சாப்பிடும் மேஜைக்குக் கீழே தனியாக எடுத்து வைத்து விட் டேன். என் அருகில் இருந்தவர்கள் ஏன் அப்படி செய்கிறீர்கள் என்று கேட்க, நான், "நம்மால் சாப்பிட முடியாத இந்த உணவு பதார்த்தங்களை வீணாக எறியாமல் இப்படிச் செய்தால் இலை எடுக்க வருபவர்கள் இதை எடுத்துக் கொள்வார்கள். மேலும் இப்படி எடுத்து வைப்பதால் அவர்கள் முகம் சுளிக்காமலும் எடுத்துக் கொள்வார்கள்" என்று கூற அனைவரும் இதே முறையை கடைபிடித்தனர்.

– தேவி விநோதா




ராஜாவுக்கு.' எப்பவும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளும் இவனுக்கு என்ன ஆச்சு? எல்லா சாமான்களையும் அதனதன் இடத்தில் வைத்தாள். இனி புத்தக அலமாரிதான். ஒவ்வொரு புத்தகமாக எடுத்துத் தட்டும் போது கையில் இருந்த புத்தகத்திலிருந்து ஒரு போட்டோ விழுந்தது. இயல்பாய் அதை எடுத்து மீண்டும் புத்தகத்துள் வைக்கும் போதுதான் கவனித்தாள்.

சிவப்பு மாருதியில் சாய்ந்து கொண்டு ஒயிலாக போஸ் கொடுக்கிறாளே யார் இந்தப் பெண்?

போட்டோவைத் திருப்பிப் பார்த்தாள். பின்பக்கம் 'வித் ஸ்வீட் கிசஸ் வித் லவ் அருண்!' என்று எழுதியிருந்தது.

விஜியின் முகத்தில் குறும்புப் புன்னகை அரும்பியது.

'ஓகோ. ஐயா காதல் வலையில் விழுந்தாச்சா? இவளைப் பார்க்கத்தான் இப்ப சாயங்காலத்துலே போயிடறாப்பல இருக்கு. அதான் வீட்டுக்கு வர லேட்டா? ம்.. ம். இப்பப் புரியறது. கொஞ்ச நாளாவே இப்படி இருப்புக் கொள்ளாம தவிக்கிறதும், நேரம் கழித்து வீட்டுக்கு வரதும். நேரத்தோட வந்தாலும் தனிமையில் மொட்டை மாடியில் படுத்துக் கிடப்பதும்...'

ராஜாவின் காதலிதான் என்று தெரிந்ததும் மறுபடி பார்க்க வேண்டும் போல் தோன்ற, பார்த்தவள் பார்த்துக் கொண்டேயிருந்தாள்.

சூடிதாரில் என்ன அழகாக இருக்கிறாள்? முகத்தில் பணக்காரக் களை வீசுகிறது.

அம்மாடி. இவளா ராஜாவின் ராணி! ராணி மாதிரிதான் இருக்காள். இந்தக் காதல் நிறைவேறுமா! கல்யாணம் நடக்குமா? ஜாதியில் பெரியதான பணக்கார ஜாதியாக இருப்பாள் போலிருக்கே.

"இன்னா விஜியம்மா. கையிலே புக் வெச்சிக்கினு நின்ன வாக்கிலே தூங்கிட்டியா? இதுக்குத்தான் அப்பமே சொன்னேன். அல்லாத்தையும் ஒரே நாள்ல இஸ்து விட்டுக்காதேனு. சோத்தை தின்னமா ரவெ நேரம் கண்ணை மூடிக்கினு படுத்தமான்னு இல்லாம நவுரு. நா வேணா அடுக்கறேன்."

கையில் துடைப்பத்துடன் பிரசன்னமானாள் சின்னம்மா.

சிந்தனை கலைந்து விழித்துக் கொண்டாள் விஜி.

"இதோ ஆச்சு, சின்னம்மா! நீ பாத்ரூம் கழுவி விட்டு வரதுக்குள்ளே நானே அடுக்கிடறேன், நீ போ!" என்று அவளை பாத்ரூமுக்குத் துரத்தினாள்.

மீதிப் புத்தகங்களை அப்படியே வாரி அடுக்கினாள். மனக்குழப்பத்தில் புத்தகங்கள் தலைகீழாக சிரசாசனம் செய்வதைக் கூட கவனிக்கவில்லை.

சின்னம்மா பெருக்கட்டும் என்று கீழே இறங்கி வந்து விட்டாள்.

"என்ன மன்னி, வீடு ஒழிக்கும் படலமா இன்று? முன்னாடியே சொல்லி இருந்தா நா எங்கும் வெளியே போகாமல் வீட்டிலேயே இருந்து ஹெல்ப் பண்ணி இருப்பேனே..." என்றபடி உள்ளே வந்தான் ராஜா.

குறும்புடன் அவனை ஊடுருவிப் பார்த்தாள் விஜி.

"பரவாயில்லை. அது என்ன உங்க ரூம் கூட அவ்வளவு ஊழலா இருக்கு? ஆபிசிலே வேலை அதிகமா? ரொம்ப பிசி போல் இருக்கு. பாவம் என்கிட்ட சொல்லியிருந்தா வாரா வாரம் அடுக்கி வெச்சிருப்பேனே. இப்பக் கூட புக்ஸ் எல்லாம் நல்லா தட்டி அடுக்கிட்டுத்தான் வந்தேன். ஒரே தூசி!"

ராஜா திடுக்கிட்டான்.

ரூம் கிடந்த அலங்கோலம் தவிர, அருண் போட்டோ, அவன் கொடுத்த பரிசுகள் என்று அலமாரி முழுதும் இறைந்து கிடக்குமே!

'யார் வரப் போகிறார்கள் என்று அலட்சியமாக இருந்து விட்டோமே. மன்னி பார்த்திருப்பாளோ?'

"அப்புறம் சிவப்பு மாருதியிலே ஒரு பெண் வந்து இந்தக் கவரைக் கொடுத்து விட்டுப் போனாள். பேர் கூட—" என்றாள். அவன் தவிப்பைக் கண்டு வந்த சிரிப்பை அடக்கிக் கொண்டாள் விஜி.

'சிவப்பு மாருதி.. பெண்.. அருணாவாகத்தான் இருக்கும். கவர் கொடுத்தாளா? என்ன கவர்? அம்மா உடம்பு சரியாகும் வரை என்றாவது வராவிட்டால் கவலைப்படாதேன்னு சொல்லியிருக்கேனே. தேத்து போகல்லைனு நேரிலேயே தேடிண்டு வந்துட்டாளா? கவர்னாளே மன்னி?'

"அருணா.. வருணா ஏதோ பேர் சொன்னா. ஏன் ராஜா யாரோ பெண் வந்தாள்னுதானே சொன்னேன். நீ ஏன் பேயைக் கண்ட மாதிரி நடுங்கறே?" என்று சிரித்தபடி அவனிடம் கவரை நீட்டினாள்.

வாங்கித் திறந்த ராஜா உள்ளே ஒன்றும் இல்லாதது கண்டு பதறினான். 'வேணும்னு என்னை பயமுறுத்த வெத்து கவரை கொடுத்துட்டு போயிருக்காளா? அப்பாடி!' என்று நிம்மதியாகப் பெருமூச்சு விட்டான்.

"அது வந்து.... மன்னி... அந்தக் கார் எங்க எம்.டி.யோடது. அந்தப் பெண் அவர் பெண்ணாயிருக்கும்னு நினைக்கிறேன். எப்பவாவது ஆபீசுக்கு வரும் அவரைப் பார்க்க. இந்தப் பக்கம் எங்கேயாவது வந்திருக்கும். ஏதாவது முக்கியமான விஷயமா இருக்கும். அப்படியே எங்கிட்ட கொடுக்கச் சொல்லி லெட்டர் கொடுத்திருப்பார்.

வேடிக்கை என்னன்னா, அவரே உள்ளே லெட்டரை வைக்க மறந்துட்டாரா? அல்லது இந்தப் பெண்தான் கீழே உதறிடுத்தோ தெரியல்லை. வேலை மெனக்கெட்டு வந்து வெத்து கவரைக் கொடுத்துட்டு போயிருக்கு. உள்ளே பாருங்கோ. ஒண்ணுமே இல்லை..." என்று அசட்டுச் சிரிப்பு சிரித்தான்.

கலீர் என்று சிரித்தாள் விஜி.

"என்ன அவசரமோ, என்னமோ, லெட்டர் குடுத்து விட்டிருக்கார். எதிர் வீட்டுக்குப் போய் போன் பண்ணி கேட்டு தெரிஞ்சுண்டு வரேன்!"

நைசாக நழுவப் பார்த்தான் ராஜா.

"நில்லு ராஜா. அவர் மறக்கவும் இல்லை. அவன் உதறவும் இல்லை. நான்தான் கீழே போட்டுட்டேன் போலிருக்கு. ஒருவேளை இதுவா பாரு!" என்று அந்த போட்டோவை நீட்டினாள்.

இப்போது ராஜாவுக்கு தான் கையும் களவுமாகப் பிடிபட்டது புரிந்து விட்டது.

"பா..த்..து..ட்..டீ..ங்..க..ளா?" என்று இழுத்தான் ராஜா.

"பா..த்..து..ட்...டே...னே!" - அவனைப் போலவே இழுத்துப் பேசினாள் விஜி.

"இப்பவாவது இது யார் இந்த போட்டோ உன் அலமாரிலே எப்படி வந்தது. எதுக்கு வந்தது எல்லாம் எங்கிட்ட மட்டும் சொல்லு வியாம்."

ராஜா• தலையைக் குனிந்து கொண்டான்.

"சாரி மன்னி. உங்ககிட்ட இதுவரைக்கும் நா எதையும் மறைச்சதில்லை. இதை மட்டும் சொல்லாம விட்டதுக்கு கூச்சம்தான் காரணம். நீங்க என்னைத் தப்பா நெனச்சுடுவேளோங்கிற பயமும் கூட. உங்க பார்வையிலே நா தாழ்ந்திடுவேளோங்கிற தவிப்பு வேறே. எனக்கே நா செய்யறது சரியா? இது சரிப்பட்டு வருமான்னு ஒரு பிரமிப்பு. அதான் என்னைத் தப்பா நெனைக்காதீங்கோ. அதை மட்டும் என்னாலே தாங்கிக்க முடியாது மன்னி."

கண்ணில் நீர் நிறைந்தது.

"சீ்.. ஆம்பளை அசடு மாதிரி அழலாமா? கண்ணைத் துடை, ராஜா முதல்லே. காதல் ஒண்ணும் வெட்கப்பட வேண்டிய விஷயம் இல்லே ராஜா. சரியோ தப்போங்கிற சந்தேகமோ, யார் என்ன நினைப்பாளோங்கிற பயமும் காதலில் வரக்கூடாது ராஜா!

ஒன்ஸ் காதலிக்கத் துணிஞ்சாச்சுன்னா, இவ எனக்குத்தான், நா அவளுக்குத்தான். இதுக்கு தடையா யார் வந்தாலும் எது வந்தாலும்



திடீர் வடை :

திடீரென்று வந்து விட்ட விருந்தாளிகளுக்கு...

சட்டென்று பொட்டுக்கடலை எடுத்து மிக்ஸியில் நைசாக பொடித்து, கூடவே பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், உப்பு, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, முந்திரிப் பருப்பு போட்டு தண்ணீர் விட்டு வடை மாவு போல் பிசைந்து வைத்தேன். பிறகு அடுப்பில் வாணலியை வைத்து எண்ணெயை ஊற்றி நன்றாகக் காய்ந்த பின் சிறிது சிறிதாக மாவை உருட்டி வடை போல் தட்டி அடுப்பில் போட்டு சூடாக பரிமாறினேன்.

— மிருகசீரடம்

உடல்நலம் சரியில்லாத குழந்தை களை தலைகுளிக்க வைக்க மாட்டோம். ஒரு மாதம் வரை இழுக்கடிக்க நேர்ந்தால் தலை வியர்வை வாடையும் அழுக்கும் தாங்க முடியாது. வாரம் இருமுறை மெல்லிய டர டவலால் கோதி விட்டபடி துடைத்துவிட்டு பிறகு நல்ல துணியால் மறுபடியும் அது போல துடையுங்கள்.

- வி. மங்களா

அதெல்லாம் நீக்கிட்டு அவளை அடையணும்ங்கிற உறுதி வேணும் மனகலே."

ஆச்சரியத்துடன் அவளை ஏறிட்டுப் பார்த்தான் ராஜா.

கன்னூஞ்சல் ஆடி இருந்தாள்
காஞ்சனமாலை மனம் மகிழ்ந்தே
பொன்னூஞ்சலில் பூரித்து
பூஷணங்கள், தரித்து
ஈஸ்வரனாரிடத்தில் ஆசைகள்
ரொம்ப வைத்தே...

கணீரென்ற தன் வெங்கலக் குரலில், காமுப் பாட்டி பாட, திருவள்ளூர் முத்துச்சாமி, அதைத் தன் நாதஸ்வரத்தில் திருப்பி வாசிக்க, சங்கரும் ரம்யாவும் ஊஞ்சலாடிக் கொண்டிருந்தார்கள்.

'சதிரின மங்கையர் தாம் வந்தெதிர் கொள்ள' என்று ஆண்டாள் பாடியது போல், மஞ்சளாய்த் தலைநரைத்த வயதான பெண் மணிகள் காதில் வைரத் தோடு ஆட, மூக்கில் முத்து மூக்குத்தியும் பேசரியும் சுடர் விட, மஞ்சள் ஒளிரும் முகத்தில் வாய்கொள்ளாத பற்கள் புன்னகை சிந்த நீரும் தீபமும் ஏந்தி மூன்று முறை வலம் வந்து நீரைக் கவிழ்த்து விட்டு உள்ளே போனார்கள்.

"கையைப் பிடிச்சுக்கோப்பா கெட்டியாய். அஞ்சு விரலையும் குவித்து சேர்த்துப் பிடி! அப்பத்தான் பெண்ணும் பிள்ளையும் சமமாப் பிறக்கும்."

சிரித்தபடி சொன்னார் சாஸ்திரிகள்.

"இந்துக் கல்யாணங்களில் இந்த பாணி கிரஹணம்தான் முக்கியமானது. இதன் அர்த்தம் பின்வருமாறு.

'பகன் - அர்யமா - சவிதா - இந்திரன் - அக்னி முதலிய தேவர்கள உன்னை என் குடும்பத் தலைவியாக என்னிடம் அளித்திருக்கிறார்கள். நீ நல்ல பிள்ளைகளைப் பெற்று என் வம்சத்தை வளர்ப்பதற்காக, கடைசி வரை என்னுடன் இருந்து என் மறு பாதியாக வாழ்வதற்காக உன் கையைப் பிடிக்கிறேன்.'

சாம்பு சாஸ்திரிகள் உற்சாகத்துடன் சொல்லிக் கொண்டிருந்தார்.

அந்த நாளில் சாஸ்திரோக்தமாக அஞ்சு நாள் கல்யாணம். அதுவே பிறகு மூன்று நாளாகி, அதன் பின் ஒரு நாளாகி, அதுவும் முதல் நாள் மாலையே ரிசப்ஷன். காலையில் முகூர்த்தம் ஆனதும் மண்டபமே காலி!

இந்த அவசரக் கோலத்தில், மந்திரங்களைச் சரியாக, முழுசாகச் சொல்ல நேரம் ஏது? சில மாப்பிள்ளைகளுக்கு பொறுமையும் இருப்ப தில்லை. எரிந்து விழுந்து சிடுசிடுப்பார்கள். சாம்பு விட மாட்டார். அரைகுறையான காரியமே கிடையாது அவரிடம்.

சாஸ்திரிகள் குழந்தைகள் பற்றி பிரஸ்தாபித்ததும், ரம்யாவின் முகம் வெட்கத்தினால் குபீரென்று சிவந்தது. ஓரக் கண்ணால் சங்கரை வெட்கத்துடன் பார்த்த போது அவன் முகத்தில்: எந்தவிதமான 'பாவமும்' இல்லை.

'இவர் ஏன் இப்படி இருக்கிறார்?'

'புதிதாக கல்யாணம் ஆகப் போகிறவர் சிரிப்பும் குதூகலமுமாக இல்லாமல் ஏதோ வாழ்ந்து அலுத்த மாதிரி முகத்தை ஏன் எப்பவும் சீரியசாக வைத்துக் கொண்டு?'

சங்கர் நீட்டிய கரங்கள் நடுங்குவதைக் கண்டு வியந்தாள் ரம்யா. கையில் வியர்வை பிசுபிசுவென்று ஒட்டி ஜில்லென்றிருந்தது.

'ஏன் இப்படி? கல்யாண டென்ஷனா?'

அவள் மெல்லிய உடலும் புதியதான ஆண் ஸ்பரிசத்தினால், புயலில் அகப்பட்ட பூங்கொடி போல் நடுங்கியது.

"வலது காலை எடுத்து வெச்சு உள்ளே வாங்கோ!"

உள்ளே போய் மணையில் அமர்ந்தார்கள். ரம்யாவின் உள்ளம் அங்கு இல்லை. மனசெல்லாம் நேற்று நடந்தவைகளையே அசை போட்டுக் கொண்டிருந்தது.

(தொடரும்)



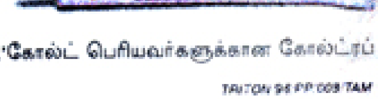



ஜலதோஷம், தலைவலி, உடல்வலி...



உடனடி நிவாரணம்

ஆம். இப்போது ஜலதோஷத்தினால் அவதிப்பட்டால் குழந்தைகளுக்கான கோல்ட்ரப் தடவுவதை நிறுத்துங்கள். அறிமுகம் டி'கோல்ட் கோல்ட்ரப். பெரியவர்களுக்கான ஜலதோஷத்திற்காக விசேஷமாகத் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. எப்போது பெரியவர்களுக்கு ஜலதோஷம் ஏற்படுகிறதோ, அப்போது தலைவலியும் கூட ஏற்படுகிறது. இத்தகைய நிலைமைகளில் தான். டி'கோல்ட் மருந்தின் டபுள் ஆக்ஷன் செயல் புரிகிறது-ஒன்று இதன் அபரிமிதமான வேப்போரைஸிங் ஆக்கப் பொருள் மூக்கடைப்பைப் போக்குகிறது. இரண்டு. இதிலுள்ள அனால்ஜெஸிக் ஆக்கப் பொருள் தலைவலிக்கு நிவாரணம் அளிக்கிறது. அதனால் தான், நீங்கள் செய்ய வேண்டிய அவசர வேலைகள் எதுவும் தடைபடுவதில்லை. ஆகையால் குழந்தைத் தனத்தை விடுங்கள். குழந்தைக்கானதல்ல, உங்களுக்கான டி'கோல்ட் ரப்பைத் தடவுங்கள். ஜலதோஷம் மற்றும் தலைவலியிலிருந்து உடனடி நிவாரணம் பெறுங்கள்.




டி'கோல்ட் பெரியவர்களுக்கான கோல்ட்ரப்

TRITON 96 PP 008 TAM

# "AN F.D. THAT'S ALSO FIRST AID IN AN EMERGENCY ?"

## HIGHLIGHTS

- 15% concession on all treatment and diagnostic tests at Apollo Hospitals, subject to a maximum of 10% of the value of the Deposit. Certain exclusions apply.
- This discount coupon is transferable to anyone by the deposit holder.
- Personal Accident Insurance for the first named deposit holder equal to the value of the Deposit.
- Post dated interest warrants, encashable at par, will be sent alongwith the Fixed Deposit Receipt.
- A Choice of monthly or quarterly interest warrants.
- Interest commences from the date of receipt of cheque/draft, subject to realisation.
- Deposits from Non-resident Indians accepted with repatriation rights.
- Minimum amount of Deposit accepted is Rs. 3,000 and thereafter, in multiples of Rs. 1,000. Outstation payments must be made through bank drafts.

**15% OFF on treatment at Apollo!**

"When I put my savings in a Fixed Deposit with Apollo Hospitals, little did I know more than just my money would come to our rescue in an emergency! Last week, my colleague crashed his scooter. He was badly hurt and we wanted him to be in the best hands, so we called Apollo Hospitals. Little did I realise that the Fixed Deposit I had made a year ago would turn out to be such a blessings in disguise! We received special attention, expert care, and 15% discount on the hospital bill!"

"My friend is recovering fast, we're all happy that things went so smoothly, and my money worked harder than I imagined!"

"Are your savings as safe, hardworking and supportive?"

**Scheme A – Fixed Deposit**

| Period of Deposit | Rate of Interest per annum | Interest Payment |
|---|---|---|
| One Year | 15.19% | Quarterly |
| Two Years | 15.19% | Quarterly |
| Three Years | 15.19% | Quarterly |
| 1,2,3 Years | 15.00% | Monthly |

**Scheme B – Cumulative Deposit**

| Period of Deposit | Amount payable on maturity of deposit on Rs. 3,000/- | Effective Annual Yield |
|---|---|---|
| One Year | Rs. 3,482 | 16.08% |
| Two Years | Rs. 4,042 | 17.37% |
| Three Years | Rs. 4,692 | 18.80% |

**APOLLO HOSPITALS**
**Enterprise Limited**

**Regd. Office:** 19, Bishop Garden, Raja Annamalaipuram, Madras – 600 028.
**Hospital Complex:** 21, Greams Lane, Greams Road, Madras – 600 006.
**Administrative Office:** Ali Towers, 22 Greams Road, Madras – 600 006. Phone: 8266956, 8272026, 8255753

*Adgraph/AP/596*



• ரேவதியுடன் டாக்டர் கண்ணன்

# வீட்டிலேயே கை வைத்தியம் செய்யலாமே!

கை வைத்தியம் என்பது பாரம்பர்யமாக நம்மிடம் இருந்த அற்புதமான மருத்துவக் கலை. நவீன உலகில் அருகிவரும், பின் விளைவோ பக்க விளைவோ இல்லாதது அம் மருத்துவமுறை. இதனை வாசகர்களுக்குத் தெரிவிக்க விரும்பி திருச்சி - 17ல் தென்னூரில் ப்ரியா நர்ஸிங்கோம் வைத்திருக்கும் பிரபல சித்த மருத்துவ நிபுணரும், தற்பொழுது மத்திய அரசின் ஆயுர்வேதா மற்றும் சித்த மருத்துவ மைய ஆராய்ச்சிக் கழகத்தின் அறிவியல் ஆலோசனைக் குழுவின் தலைவராகவும் உள்ள டாக்டர் இரா. கண்ணனைக் கேட்டோம். இங்கு அவர் நம் வாசகிகளின் கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்கிறார்.

**கேள்வி :** என்னுடைய தோழி ஒருத்திக்கு அடிக்கடி மலம் கழிக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு வருகிறது. அலுவலகம் செல்வது என்றாலும், வெளியூர் செல்வதென்றாலும் அவள் பாத்ரூம் சென்று விட்டுத்தான் வருவாள். இது என்ன நோய் டாக்டர்? இதனை சித்த மருத்துவ முறையில் குணப்படுத்த முடியுமா?

உஷா, நெய்வேலி.

**பதில் :** இந்த நோய் எவ்வளவு தொந்தரவான நோய் என்பதற்கு இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டு எனது சித்த மருத்துவ சிகிச்சையால் குணமடைந்த திருமதி. ரேவதி அவர்கள் கூறுவதைக் கேளுங்கள்–

"எனக்கு இரண்டாவது மகன் பிறந்த பிறகு நான்கு மாதம் கழித்துத் திடீரென்று வயிற்றுப் போக்கு அடிக்கடி போக ஆரம்பித்தது. காலை எழுந்தவுடன், சாப்பிட்ட உடன் என்று மட்டும் இல்லாமல் தினசரி பத்து நடவைகள் வயிற்றுப் போக்கு ஆனது. உடல் தளர்ந்து செயலிழந்து போனேன்.

அலோபதி டாக்டரிடம் சிகிச்சைக்கு சென்றேன். ஸ்கேன் எடுத்துப் பார்த்தார்கள். மருந்துகள் தந்தார்கள் குணமாகவில்லை.

பிறகு நியூராலாஜி டாக்டரைப் பார்க்கச் சொன்னார்கள். அவர் ஒரு மாத சிகிச்சை தந்தும் பயன் தரவில்லை. எம்.டி. டாக்டரை பார்த்தோம். யூரின் டெஸ்ட், பயாப்ஸி டெஸ்ட் எடுத்துப் பார்த்தும், எக்ஸ்ரே எடுத்துப் பார்த்தும் ஏன் இப்படி வயிற்றுப் போக்கு என்று கண்டறிய முடியவில்லை, பிறகு ஒரு டாக்டர் வயிற்றில் கரண்ட்-ஷாக் கொடுக்க வேண்டும் என்றார். நான் பயந்து மறுத்து விட்டேன்.

இரண்டு ஆண்டுகள் சரியான சாப்பாடு இன்றி, தூக்கமும் இன்றி, மனக் கவலையோடு சோர்ந்து போன நான் வயிற்று எரிச்சலால் படாத பாடுபட்டேன். தயிர் சாதம் சாப்பிட்டாலும் வயிற்றுப் போக்கு வந்து விடும். பிறகு சித்த மருத்துவம் பார்க்க முடிவு செய்தேன். என் வீட்டில் யாருக்கும் சித்த மருத்துவத்தில் நம்பிக்கை இல்லை. இவ்வளவு மாத்திரைகள், ஊசிகள் போட்டே சரியாகாத வியாதி இயற்கையான சித்த மருத்துவத்தால் குணமாகுமா? என்று கேட்டார்கள். ஆனால் நான் மட்டும் நம்பிக்கையுடன் சித்த மருத்துவர்கள் பட்டியலைத் தேடி அலைந்தேன். பல பத்திரிகைகளிலும் டாக்டர் கண்ணன் எழுதியுள்ள விஷயங்களைப் படித்ததும், அவர் மேல் நம்பிக்கை கொண்டு அவரைச் சந்தித்து சிகிச்சை பெறத் துவங்கினேன். ஆறே மாதத்தில் வயிற்றுப் போக்கு நின்று பூரண குணம் அடைந்தேன். எங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் சித்த மருத்துவம் மேல், டாக்டர் கண்ணன் மேல் மிகுந்த நம்பிக்கை வந்து விட்டது."

**என்னுடைய விளக்கம் :**

இந் நோயை எங்கள் மருத்துவ முறையிலே "கிரகணி நோய்" என்று கூறுவோம். இது முதலில் பெருங்குடலில் தாபிதம் ஏற்பட்டு பிறகு அதன் சுவர்களில் புண் உண்டாகிறது. தீவிரமான நிலையில் இப்புண்களில் இருந்து ரத்தக் கசிவும் ஏற்பட்டு நோயாளி மலம் கழிக்கும் போது ரத்தம், சீழ், சளிச் சவ்வும் வெளி வருகிறது. இதைத் தொடர்ந்து சுரம், ரத்த சோகையினால் உடல் வெளுப்பு, உடலில் நீர்ச்சத்து குறைந்து போதல், உடல் எடை குறைதல், வாந்தி, பசியின்மை போன்றவை ஏற்படும். பொதுவாக இந்நோய் மனம் பக்குவப்படாத குழப்ப நிலையில் உள்ளவர்களுக்கும், பெரிய மன அதிர்ச்சிக்குள்ளாகி அதன் காரணமாகவும் ஏற்படும்.

என்னிடம் திருமதி ரேவதி சிகிச்சை பெற வந்த போது வாழ்வில் விரக்தியுடன் நம்பிக்கை இல்லாமல் வந்தார். பஸ், ரயிலில் பயணம் செய்ய முடியாத, எந்த விசேஷ நிகழ்ச்சி, திருமணத்திற்கும் செல்ல முடியாத பரிதாப நிலையில் ரேவதி இருந்தார். எடையும் குறைவாக, சோகையுடன் வந்தார். மன பாதிப்பும் இருந்தது. நான் ரேவதிக்கு சித்த மருந்துகளோடு, நம்பிக்கையும் அளித்து படிப்படியாக நோயைக் குணமாக்கி எடையும், அதிகரிக்கச் செய்தேன். இது போன்ற வயிற்றுக் கோளாறுகள் அனைத்தையும் சித்த மருத்துவ முறையில் நிரந்தரமாக குணமாக்கிவிட முடியும்.

**கேள்வி : எனக்கு வயது முப்பத்து ஏழு. எனக்கு மலச்சிக்கல் ரொம்ப நாளாகவே உள்ளது. அது தீர வீட்டிலேயே கை வைத்தியம் செய்து கொள்ள ஒரு வழி கூறுங்கள் டாக்டர்?**

**திருமதி வி. சுலோச்சனா ராகவன்,**
**சென்னை - 7.**

பதில்: மலச்சிக்கல் என்பது சீரணப்பாதையில் ஏற்படுகின்ற ஒரு இடையூறாகும். மலம் என்பது நாம் உண்ணும் உணவு சீரணமாகி, மீதமான கழிவுப் பொருட்கள் மலக் குடலில் இருந்து வெளியேறுவதே ஆகும். இந்த மலமானது மலக்குடலில் இருந்து வெளியாகாமல் இருந்தாலும் அப்படியே முழுமையாக வெளியேறாமல் அது மலக்குடலில் தங்கி இருந்தாலும் அது "மலச்சிக்கல்" எனப்படும்.

மலச்சிக்கலை நாம் மிக சாதாரணமாக நினைத்து விடுகிறோம். இந்த மலச் சிக்கலே நம் உடலில் தோன்றுகின்ற பல்வேறு நோய்களுக்கும் மூல காரணமாக அமைகிறது என்றால் அது மிகையாகாது. ஏனெனில் மலக்குடலில் தங்குகின்ற இந்த மலமானது நச்சுத் தன்மைகளை உண்டாக்கி அது உடல் முழுவதும் பரவி நோய்கள் தோன்றக் காரணமாக அமைகிறது. இதனால் நம் உடலில் இன்றியமையாத உறுப்புக்களை வலிமை குன்றச் செய்கிறது. மேலும் நம் உடலின் இயற்கையான நோய் தடுப்பு சக்தியைக் குறைக்கிறது. இதன் காரணமாக கீல்வாதம், அதிக ரத்த அழுத்தம், கண்புரை, புற்றுநோய், குடல் வால் தாபிதம், அஜீரணக் கோளாறுகள் ஆகிய நோய்கள் தோன்றவும் காரணமாக அமைகிறது.

**மலச்சிக்கல் தோன்றக் காரணங்கள்:**

1) மலச்சிக்கல் ஏற்பட முக்கிய காரணமாக அமைவது தவறான உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள், நேரங்கெட்ட நேரத்தில் உணவு உண்பது, தவறான வாழ்க்கை முறைகளும் ஆகும்.

2) நாம் உணவில் உயிர்சத்து, தாது உப்புக்கள் போதுமான அளவில் சேர்க்காமல் இருப்பதாலும்,

3) மாமிச உணவுகள், டீ, காபி அதிகம் அருந்துவதாலும்,

4) மிகக் குறைந்த அளவில் தண்ணீர் அருந்துவதாலும் உணவை நன்கு மென்று சாப்பிடாமல் இருப்பதாலும்,

5) எப்பொழுதும் உட்கார்ந்து கொண்டே இருப்பதன் காரணமாக வயிற்றுத் தசைகள் வலுவிழப்பதாலும் முறையான உடற்பயிற்சி இன்மையாலும்,

6) முக்கியமாக மனச் சிக்கலினாலும் கூட மலச்சிக்கல் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது.

7) இவை தவிர குடலில் உண்டாகும் கட்டி, கழலைகள், ஈரல் நலிவடைவதாலும், கிரகணி, குடலின் இசிவுத் தன்மையாலும், சிலரின் பரபரப்புத் தன்மையாலும், மலக் குடல், பெருங்குடல் இவைகளில் ஏற்படுகின்ற


டீ-வேக்ஸிங்!
இதன் மாபெரும் சிறப்பு!
Sunline
SUPER-REFINED SUNFLOWER OIL
சன்லைன்
• தெளிவானது மற்றும் இலேசானது
• சால்வெண்ட் எக்ஸ்ட்ராக்ஷன் எதுவும் இன்றி, உயர்தர சூரியகாந்தி வித்துக்களிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்டது
• வைட்டமின் 'E' நிறைந்தது
• கொலஸ்ட்ரால் இல்லாதது
SUPER-REFINED SUNFLOWER OIL
ANTI-CHOLESTEROL
Sunline
நிறைவான சூரியகாந்தி
எண்ணெய் - சன்லைன்
S.S.D. OIL MILLS CO. LTD.
• MADRAS Ph: 8281803 • COCHIN Ph: 391640 • BANGALORE Ph: 367330
• GUNTUR Ph: 223572 • BHUBANESWAR Ph: 410362 • GOA Ph: 731195
• ANDAMANS Ph: 30641

நோய்கள், பல்லில் ஏற்படுகின்ற நோய்கள், கருப்பை நோய்கள், நீரிழிவு, தொடர்ந்து சில மருந்துகளை சில நோய்களுக்கு அருந்துதல், முள்ளந் தண்டின் கீழ்ப் பாகத்தில் ஏற்படும் சில வேறுபட்ட நிலைகள், புரஸ்த கோள தாபிதம் இவற்றிலும் மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம்.

8) வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு அவர்களுடைய தசைகள் வலுவிழந்து விடுவதாலும், போதிய சத்தான உணவுகளை உண்ணாமல் இருப்பதாலும், உடல் உழைப்பு குறைவதாலும் மலச்சிக்கல் ஏற்படுகின்றது.

## அறிகுறிகள்—

மலச்சிக்கலின் முக்கிய அறிகுறிகள் அமைவது மலம் கழிப்பதில் ஒழுங்கற்ற முறைகளும், எல்லாவற்றையும் விட மலம் கெட்டிப் பட்டு, அதை வெளியே தள்ள முடியாத நிலையும் ஆகும். இது மாதிரி மலச் சிக்கல் ஏற்படுவதால் நாக்கிலே மாவு படிதல், துர்நாற்றம் வீசக் கூடிய சுவாசம், பசியின்மை, தலைவலி, சோர்வு, கண்களுக்குக் கீழே கருவளையம் விழுதல், மனச் சோர்வு, குமட்டல், முகப்பரு, வாய்ப்புண்கள், வயிற்றில் எப்பொழுதும் கனமானது போன்று வயிறு நிரம்பிய உணர்வு, சில நேரங்களில் பேதியாதல், காலில் அசுத்த ரத்தக் குழாய்கள் தடித்து சுருட்டிக் கொள்ளுதல், முதுகில் வலி, வயிற்றில் அமிலத் தன்மை அதிகப்பட்டு நெஞ்சில் எரிச்சல், தூக்கமின்மை முதலியவை ஏற்படும்.

## உணவு முறைகளும், மருத்துவமும்:

1) மலச்சிக்கல் என்ன காரணத்தினால் ஏற்படுகின்றதோ, அதற்கேற்றவாறு உணவு முறைகளை மாற்றி அமைத்து மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

2) மலச்சிக்கலுக்கு முறையாக எந்த மருந்தும் கொடுக்கக் கூடாது. அதுதான் சிறப்பு. சிலர் மலச் சிக்கலுக்கு மலமிளக் கிகளை அடிக்கடி பயன்படுத்துவார்கள். இது தற்காலிக நிவாரணம் அளித்தாலும், இது மாதிரி மலமிளக்கிகள் அடிக்கடி பயன்படுத்துவதால் வயிற்றில் உறுத்தலை ஏற்படுத்தி சிறுகுடல் மற்றும் பெருங்குடலுக்கு பல வீனத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. இயற்கையான முறையில் மலச்சிக்கலுக்கு சிகிச்சை செய்வதென்றால் வயிற்றையும், மலக் குடலையும், வன்மைப் படுத்தி செயற்கை முறைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

3) மேலும் சரியான நேரத்தில் உணவு உண்பது, முறையான ஓய்வு, நல்ல தூக்கம், சரி விகித உணவு, போதுமான அளவு உடற்பயிற்சி இவைகளினால் நல்ல தேக ஆரோக்கியத்துடன் இருந்தாலே மலச்சிக் கலைத் தவிர்க்கலாம்.

## எளிய மருத்துவ முறைகள்:

1) எளிதில் செரிக்கும் எளிய உணவுகளான கீரைவகைகள், நார்ச்சத்துள்ள காய்கள், பழங்கள் இவற்றை அதிக அளவில் உண்ண வேண்டும்.

2) தினந்தோறும் ஐந்து லிட்டர் தூய்மையான நீரை சிறிது சிறிதாகப் பருக வேண்டும். நீர் மோர் அதிகம் அருந்துவது குடலுக்கும், உடலுக்கும் நல்லது.

3) ரோஜாகுல்கந்து ஒரு நெல்லிக்காய் அளவு உண்டால் மலம் இலகுவாகக் கழியும். இதையும் பழக்கமாக வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

4) மாவுப் பொருட்கள், பிஸ்கட், கொழுப்புச் சத்துள்ள கேக், முட்டை, அதிகமான அளவு மாமிச உணவுகள் முதலியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

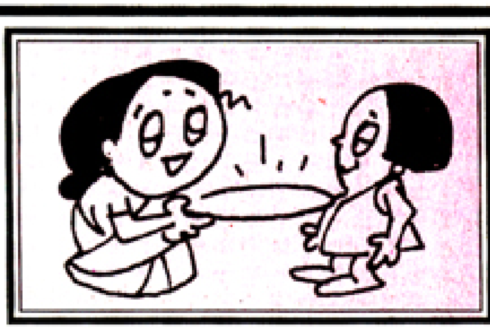
5) **வில்வப் பழ சர்பத்:** கோடைக் காலத்தில் உடலின் நீர்த்துவம் குறைந்து மலம் இறுகி மலச்சிக்கல் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. அச் சமயங்களில் வில்வப் பழம் ஒன்று எடுத்து அதன் ஓட்டை உடைத்து, உள்ளே இருக்கும் விதைகளை நீக்கி பழச்சத்தை பாலுடன் பிசைந்து "வில்வப் பழ சர்பத்" போட்டு அருந்தி வரலாம். இது உடலுக்குக் குளிர்ச்சியை அளித்து மலச்சிக்கல் இருந்தால் இறுகிய மலத்தை இளக்கி எளிதாகக் கழிய வைக்கிறது.

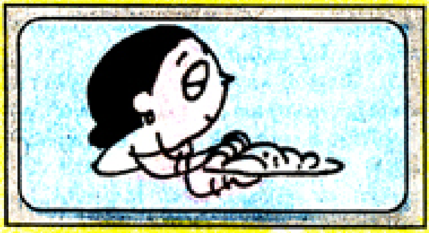
6) ஒரு டம்ளர் வெந்நீருடன் சிறிது எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து அதனுடன் ஒரு ஸ்பூன் தேன் சேர்த்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் அருந்தினால் சிரமமின்றி, எளிதாக இறுகிய

---

வீட்டில் நிறைய மோர் இருந்தது. கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லிச் சட்னியைக் கலந்து ஐஸ் கட்டிகள் உருவாக்கும் பிளாஸ்டிக் தட்டில் (டிரேயில்) விட்டுக் குளிர வைத்தேன். இந்தாங்க, 'லஸ்ஸி ஐஸ் க்யூப்' என்றதும் ஐந்தே நிமிடத்தில் டிரே காலி. மோர் பிடிக்காத குழந்தைகள் கூட அடுத்த நாளும் இதே போலச் செய்யுங்கள் என்றனர்.

- லட்சுமிசந்தாம்





அரிசி உப்புமா செய்யும் பொழுது கடுகு மட்டும் தாளித்து, உளுத்தம் பருப்பு, வற்றல் மிளகாய், துவரம் பருப்பு, பெருங்காயம், தேங்காய் துருவலை நறநறவென்று அரைத்து உப்புமா கிளறுங்கள். தொட்டுக் கொள்ள எதுவுமே தேவையில்லை.

—மஹிமா

மலம் இளகிக் கழியும்.

7) மனச் சிக்கலினால் ஏற்படும் மலச் சிக்கலுக்கு தியானம் செய்வது மிகுந்த பலனை அளிக்கும்.

8) மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் எளிதில் செரிக்கக் கூடிய உணவை மாலைப் பொழுதிலேயே உண்டு விட்டு சிறிது தூரம் நடைபயிலுதல் மிகச் சிறந்த பலனைக் கொடுக்கும்.

**கேள்வி: எனக்கு வயது இருபத்திரண்டு. ஒரு தனியார் நிறுவனத்தில் பணி புரிகிறேன். மாதவிடாய்க் காலங்களில் எனக்கு பயங்கர வயிற்று வலி வந்து விடுகிறது. இதை நிரந்தரமாக நீக்க, வீட்டிலேயே செய்து கொள்ளும் வைத்திய முறைகள் யாவை என்பதை சற்று விளக்கமாகக் கூறுங்கள் டாக்டர்.**

**வி. நாகமுத்துமாரி,**
**புளியங்குடி.**

பதில்: பல "மங்கையர் மலர்" வாசகிகள் மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் வயிற்றுவலி பற்றியும் அதற்கான சிகிச்சை முறைகளை பற்றியும் கேட்டு இருக்கிறார்கள்.

இந்த வலியுடன் கூடிய மாத விடாய் தற்காலத்தில் எல்லா பெண்களுக்கும் பொதுவாகக் காணப்படுகிறது. இது பெரும்பாலும் உடலிலுள்ள நச்சுத் தன்மை, தவறான வாழ்க்கை முறை, உடல் நிலையில் ஏற்படுகின்ற தளர்ச்சி காரணமாகவும் ஏற்படலாம். இந்த வலி பொதுவாக மாதவிடாய்க்கு முன்பு இரண்டு நாட்களுக்கு முன்பாகவோ அல்லது மாதவிடாயின் போதோ காணப்படலாம்.

சில பெண்களுக்கு கருப்பைக் கழுத்து பிறவியிலேயே கூம்பு வடிவமாக அமைந்திருப்பதால் மாதவிடாய்க் காலங்களில் அதிகமான வயிற்று வலி ஏற்படும். இந்த வலி மாதவிடாய்க்கு இரண்டு நாட்களுக்கு முன்பாக வந்தால் சினைப்பை சரியாக வேலை செய்யவில்லை என்பதன் அறிகுறியாக இருக்கலாம். அதே போல் மாதவிடாய்க்கு முன்பு தோன்றினால் கர்ப்பப்பை சரியாக சுருங்கி விரியும் தன்மையில் இல்லை என்பதையும் தெரிந்து கொள்ளலாம். கர்ப்பப்பை தாபிதம் அடைந்திருந்தால் மாதவிடாயின் போது வலி தோன்றும். தற்காலத்தில் உயர்நிலை பள்ளி மாணவிகள், கல்லூரி மாணவிகள், இவர்களுக்கு மாதவிடாய் காலத்தில் தோன்றும் வலி அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. இதற்கு அவர்களது பழக்க வழக்கங்கள், சரியான சத்தான உணவு இல்லாமை, உடற்பயிற்சியின்மை ஆகிய காரணங்களாலும் இருக்கலாம்.

## இதற்கு எளிய மருத்துவம்:

1) மலைவேம்பு இலையைக் கொண்டு வந்து நன்றாகக் கழுவி இடித்து, மாதவிடாய் காலங்களில் காலையில் ஒரு வேளை மட்டும் முப்பத்தைந்து முதல் அறுபது மி.லி. வரை அருந்தி வர வேண்டும். இந்த மூன்று நாட்களுக்கும் உப்பில்லா பத்தியம் இருந்தால் மிக நல்லது.

2) நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் அசோகு மரப்பட்டையை கஷாயமாகச் செய்து முப்பது மி.லி. முதல் அறுபது மி.லி. வீதம் காலை, மாலை இரண்டு வேளை தொடர்ந்து அருந்தி வந்தாலும் நல்ல பலன் கொடுக்கும்.

## உணவு முறைகள்:

பொதுவாக இவர்கள் இயற்கையான உணவுகளை குறிப்பாக பழங்கள், பருப்பு வகைகள், பால் இவைகளை அதிகமாகச் சேர்க்க வேண்டும். குறிப்பாக அன்னாசிப் பழச் சாறு, திராட்சைப் பழச் சாறு, இவைகளை அருந்துவது நல்லது. மாதவிடாய் காலத்தின் போது ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறைவதால் அதைத் தவிர்க்க அடிக்கடி சிறிய அளவில் உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். இவைகள் தவிர மாதவிடாயின் போது மிகவும் சுகாதாரமாக இருக்க வேண்டும். இவர்கள் தூய்மையான காற்றை சுவாசித்து வந்தாலும், மூச்சுப் பயிற்சி செய்து வந்தாலும் பலன் கிடைக்கும்.

**கேள்வி: 1) மாதவிடாய் காலத்தில் ரத்தம் அதிகமாய் வெளியேறாமல் இருக்கவும், அந்த மாதிரி நேரத்தில் ஏற்படும் களைப்பைப் போக்கவும் சித்த மருத்துவத்தில் மருந்து இருக்கிறதா?**

**2) குழந்தை பெற்ற பிறகு வயிறு பெருக்காமலும், உடல் குண்டாக ஆகாமல் தடுக்கவும் வழி சொல்லுங்களேன்.**

**திருமதி. சுமித்ரா,**
**கல்பாக்கம்.**

நீடித்து நிலைக்கும் வெண்மைக்கு

# உஜாலா



UJALA
From Jyothy Laboratories

ஜோதி லேபாரட்டரீஸ்
பம்பாய்.

**உஜாலாவின் இரகசியம்**

நூதனமான மைக்ரோ ஒயிட்னிங் மற்றும் மைக்ரோ டிஸ்பெர்ஷன் தொழில்டெக்னாலஜியில் ஜோதி லேபினுடைய லேபாரட்டரியால் V+ ஃபார்முலா கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டது உஜாலா.

இந்தியாவிலும், வெளிநாடுகளிலும் கோடிக்கணக்கான மக்களின் இதயங்களை கவர்ந்து நிரந்தரமாக விரும்பப்படுகிறது உஜாலா. இதுவே உஜாலாவின் அபார வெற்றியின் இரகசியமாகும்.

உஜாலாவைப் போன்று தோற்றமளிக்கும் ஏராளமானவைகள் விற்பனைக்கு வருகின்றன. அவைகள் உஜாலாவின் இரகசியத்தை பெற முடியாது.

**இப்போது 250 மிலி ஃபேமிலி பேக்கிலும் கிடைக்கிறது.**

பதில்: பொதுவாக மாதவிடாய் காலத்தில் அதிகமான ரத்தப் போக்கு இருந்தால் இது நாளமிலா சுரப்பிகளின் விகற்பத்தால் ஏற்படலாம். அவ்வாறு இருந்தால் அதற்கேற்றவாறு சிகிச்சை செய்து கொள்ள வேண்டும். சாதாரணமாக ஏற்படும் அதிக ரத்தப் போக்கிற்கு-

1) செம்பருத்திப் பூவை கஷாயமிட்டு தினந்தோறும் காலை வெறும் வயிற்றில் முப்பது மிலி முதல் அறுபது மிலி வீதம் அருந்தி வரலாம்.

2) வாழைப்பூவை சமைத்து உண்டு வந்தாலும், அதன் மொட்டை பச்சையாக உண்டாலும் நல்ல பலன் தரும்.

குழந்தை பெற்ற பிறகு வயிறு பெருக்காமல் இருப்பதற்கு எளிமையான வயிற்றுத் தசைகளுக்கு பயிற்சி அளிக்கும் பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும். சுகப்பிரசவமானவர்கள் பிரசவமான பதினைந்து நாட்களுக்குப் பின்னர் கீழே குறிப்பிட்டுள்ள உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும். சுவரின் முன் நின்று இரு கைகளையும் (உள்ளங்கையானது) சுவரின் மேல் படும்படி வைத்துக் கொண்டு மெதுவாக கீழே உட்கார வேண்டும். பின்னர் எழும்ப வேண்டும். இந்தப் பயிற்சியை தினந்தோறும் காலை பதினைந்து நிமிடங்கள் செய்து வர நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

**கேள்வி: பாண்டிச் சேரி ஜிப்மர் மருத்துவக் கல்லூரியில் எம்.டி.பட்டப் படிப்பு படித்துக் கொண்டிருந்த என் தம்பி டாக்டர் போதகுரு சென்ற வருடம் மருத்துவப் பரிசோதனைகள் நடத்தும் போது தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்ளாத காரணத்தால் பேஷண்டின் மூலமே ஹெபடைடிஸ் 'பி' வைரஸ் எனும் மஞ்சள் காமாலை நோய்க் கிருமிகளால் தாக்கப்பட்டு அலோபதி சிகிச்சைகள் பலனளிக்காத வகையில் நான்கே நாட்களில் உயிர் நீத்தார். இந்த வகை உயிர்க் கொல்லி மஞ்சள் காமாலை நோயை சித்த மருத்துவத்தால் பூரணமாக குணப்படுத்த இயலுமா?**

**சீதா தெய்வ சிகாமணி,**
**சென்னை - 28.**

பதில்: பொதுவாகக் காமாலையில் மூன்று வகைகள் உண்டு.

1) சாதாரணமாக பெரும்பாலும் ஏற்படுவது தொற்றுக்களால் ஏற்படும் காமாலை நோயாகும். இதிலும் இரண்டு உட்பிரிவுகள் உண்டு.

2) சோகை ஏற்பட்டு ரத்த அணுக்கள் சிதைந்து பித்தநீர் அதிகமாகச் சுரந்து ரத்தச் சுற்றோட்டத்துடன் கலக்கிறது. இதனாலும் ரத்தத்திலுள்ள நச்சுத் தன்மையின் காரணமாகவும் பித்தநீர் அதிகமாகச் சுரந்து காமாலை உண்டாகிறது.

3) பித்தநீர் நாளங்களில் ஏற்படும் தடைகளால் உண்டான காமாலை. பித்த நீரை எடுத்துச் செல்லும் பித்த நீர் நாளங்கள் மற்றும் அதன் சுவர்களில் ஏற்படும் பாதிப்பு. பித்த நீர் நாளங்களில் ஏற்படுகின்ற கட்டி, கழலை, புற்றுநோய் முதலியவைகளின் அழுத்தத்திற்கும் பாதிப்புகளுக்கும் உட்படும் போது காமாலை நோய் ஏற்படுகிறது.

பொதுவாக எல்லா வகை தொற்றுக்களினால் ஏற்படும் மஞ்சள் காமாலைகளுக்கும் சித்த மருத்துவத்தில் மருந்து உண்டு. பித்தப் பையில் அடைப்பினால் ஏற்படும் காமாலை, பித்தப் பையில் கற்கள் இருப்பதால் ஏற்படும் காமாலை மற்றும் அறுவை சிகிச்சை மூலமே குணப்படுத்தக் கூடிய வகைகள் தவிர பெரும்பாலான காமாலைகளுக்கு சித்த மருத்துவ சிகிச்சையில் நல்ல குணம் தெரியும்.

நீங்கள் குறிப்பிடுகின்ற ஹெபடைடிஸ் 'பி' வைரஸ் மூலம் ஏற்படும் மஞ்சள் காமாலையை சித்த மருத்துவத்தின் மூலம் குணப்படுத்த இயலும். இதற்குக் கீழாநெல்லியின் சத்து ஒரு பங்கு. அவுரி இலையின் சத்து இரு பங்கையும் கலந்து கொடுத்து வந்தால் நல்ல பலன் தருவதாக சென்னை அரும்பாக்கத்தில் உள்ள சித்த மருத்துவக் கல்லூரியின் ஆராய்ச்சி முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன. இது தொடர்பாக விரிவான தகவல் வேண்டுமெனில் சென்னை அரும்பாக்கம் சித்த மருத்துவக் கல்லூரியில் உதவி விரிவுரையாளர் டாக்டர். திரு.நாராயணன் அவர்களைத் தொடர்பு கொண்டு விளக்கம் பெறலாம்.

இங்கு காமாலை நோயைப் பற்றி விரிவாக எழுதினால் மிக நீண்ட பதிலாக அமையும். என்பதால் சுருக்கமாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

**இம்மாதம் பரிசு பெறும்**
**கேள்விகளைக் கேட்டுள்ளவர்கள் -**
**திருமதி. சுலோசனா ராகவன், திருமதி. நாகமுத்துமாரி,**
**திருமதி. சுமித்ரா.**






இதம் தரக்கூடிய ஷாம்பூவை மட்டுமே சின்னஞ்சிறு குழந்தைகளும், அவர்களது தாய்மார்களும் நம்புவார்கள். அவர்களது தேவையும் அதுதான். எனவேதான் வழங்குகிறோம்-ஜான்ஸன்ஸ் பேபி ஷாம்பூ. குழந்தைகளின் கண்கள் எத்தனை மிருதுவானது என்பதை நன்கு உணர்ந்த ஒரே ஷாம்பூ. இது மிகவும் தூய்மையானது, மிகவும் இதமானது. இதில், 'இனி கண்ணீர் இல்லை' என்னும் புதுமையான ஃபார்முலா ஒன்று உள்ளது. இது மிக மிக மென்மையானது என்பதால் கண்களுக்கு சற்றும் பாதிப்பு இல்லை. மிக மிக இதமாக இது தூய்மைப்படுத்துகிறது. 'நன்கு கவனிக்கப்படுகிறோம்' என்றும், 'நம் மீது பாசமழை பொழிகிறது' என்றும் குழந்தைகள் உணர்வார்கள். உங்கள் கண்மணிகளுக்கு நீங்கள் இதை விட வேறெதை தந்து விட முடியும்?

**இனி கண்ணீர் இல்லை. ஜான்ஸன்ஸ் பேபி ஷாம்பூ. 1 சதவீதம் தான் ஷாம்பூ. 99 சதவீதம் இதம்.**

Johnson & Johnson

Lintas: J&J Nmt As 3 2012 Tm

# இருபத்தோராம் நூற்றாண்டின் குழந்தைகளுக்காக...

**வ**ளரும் குழந் தைகள் சிறு குழந்தையாக இருப்பதிலிருந்து எதைப் பார்க்கிறது, எதைக் கேட்கிறது எதை உணருகிறது என்பதற்கேற்ப குழந்தையின் இயல்பு உள்ளது. கதைகள் தவிர வேறு அறிவுரையே இவ்வயதுக் குழந்தைகளுக்குத் தேவையில்லை. பெரியவர்களைப் பார்த்து அவர்களைப் போலவே நடந்து கொள்கிறது. ஆகவே தாய் தன்னிடத்தில் சிறந்த இயல்பு உள்ளதா என அவ்வப்போது சீர்தூக்கிப் பார்ப்பது நல்லது.

தமோ குணத்தின் இயல்பு அதிக தூக்கம், சோம்பல், தன்னம்பிக்கையின்மை முதலியன. இந்தக் குணம் தாழ்வு மனப்பான்மைக்கு வழி வகுத்துச் செயலின்மையை ஏற்படுத்து கிறது. தன் கையாலாகாதத் தனத்தால் பிறர் மீது பொறாமை கொண்டு, தீங்கு செய்ய முயற் சிக்கிறது. மற்றவர்களின் குறையை எப்போதும் பேசி தன்னை உயர்வாக காட்டிக் கொள்ள முயற்சிக்கும். இந்தக் குணம் குழந்தையிடம் படியாமலிருக்க தாய் எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக பயனுள்ள வேலைகளைச் செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும். பிறர் குறைகளைப் பேசக் கூடாது. வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இத்தனை மணி நேரம்தான் தூங்குவது என திட்டமிட வேண்டும். பிறர் குறைகளைப் பேசப் பேச தன் குழந்தையின் வாழ்வில் குறை ஏற்பட நாமே காரணமாகிறோம் என்பதைத் தாய் உணர வேண்டும்.



• படம் : ஜி.சுரேஷ்

அடுத்தது, ரஜோ குணம். இக்குணம் உள்ள வர்கள் எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பார்கள். ஆனால் சுய நலவாதிகளாக இருப்பர். தன்னைப் பிறர் பாராட்ட பாடுபடுவர். பாராட்டு கிடைத்தால் மிக்க மகிழ்ச்சியடைவர். இல்லாவிடில் வருந்தி வாடுவர். விளம்பரத்துக்காக தான தருமங்கள் செய்து மகிழ்வர். இக்குணம் உடையவர்களை உலகம்

பாராட்டவே செய்கிறது. ஏனெனில் தமோ குணத்தைவிட இரஜோ குணம் சிறந்தது. சோம்பேறியை வெறுக்கும் உலகம் துஷ்ட னாக இருந்தாலும் சுறுசுறுப்புடையவனாக இருந்தால் ஏற்றுக் கொள்கிறது. ஆயினும் இவர்கள் இறைவன் அருளைப் பெறுவது கடினம். Superiority complex காரணமாக அகம் பாவம், அடங்காமை ஏற்படும். ஆகவே இக் குணம் குழந்தையிடம் படியாமலிருக்க, பிறர் பாராட்ட வேண்டும் என்பதற்காக தாய் எந்த வேலையையும் செய்யக் கூடாது. வெற்றி ஏற்படும்போது அதிக மகிழ்ச்சியடைந்து விழா எடுப்பதும், தோல்வியடையும்போது துவள வும் கூடாது. இல்லாவிடில் பிற்காலத்தில் நம் குழந்தை, எவ்வளவு திறமை, பணம் இருந்தும் புகழுக்காக தேவையற்ற வேலைகளைச் செய்து துதிபாடும் காக்காய் கூட்டத்தாரிடம் சிக்கித் தவிக்க நேரிடும்.

சத்வ குணத்தைத் தன் குழந்தையிடம் மேலோங்கச் செய்தல் தாயின் கடமையாகும். அக்குணத்தை தாய் தன்னிடத்தில் ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். நேரத்தை வீணாக்குதல் பெரிய பாவம் என்பதை குழந்தைகளுக்கு உணர்த்தும் வகையில் தன் வேலைகளைத் திட்டமிட்டு நடத்தல், தன் கஷ்ட நஷ்டங் களை அதிகம் வெளிக்காட்டாமல் அமைதி யுடன் இருத்தல், நேர்மையுடன் தன் கடமை களைச் செய்தல், ஆடம்பரமாக செலவு செய் யாதிருத்தல், பிறர் மனம் புண்பட நடக்கா மலிருத்தல் போன்றவற்றில் தாய் கவனத் துடன் இருக்க வேண்டும். அளவான உணவு, அளவான உழைப்பு, அளவான தூக்கம், அளவான ஓய்வு, அளவான நட்பு, அளவான செலவு, அளவற்ற இறை நம்பிக்கை இவையே சத்வ குணத்தின் இயல்புகளாகும். இவற்றை தாய் கடைப்பிடித்தால் குழந்தையும் அவ்வாறே செய்யும்.

பிற்காலத்தில் விவேகானந்தராகிய நரேந் திரனின் குழந்தைப் பருவத்தில் அவரது தாயாரின் வளர்ப்பு முறையை ஒவ்வொரு தாயும் அவசியம் அறிய வேண்டும். நரேந் திரன் குழந்தைப் பருவத்தில் மிகவும் துடிப் புடன் இருப்பது வழக்கம். மிகவும் தொந்தரவு தரும் நேரங்களில் அவரது தாயார் 'சிவ சிவ' என்று சிவ மந்திரத்தை ஓதி மனம் உருகி பிரார்த்தனை செய்வாராம். சிறிது நேரத்தில் நரேந்திரன் சாதுவாகி விடுவாராம். சில நேரங் களில் அடம் பிடிக்கும் குழந்தையை குழா யடியில் நிற்க வைத்து, நீரைத் திருப்பி, "கங்கா தேவியே, என் குழந்தையை நல்லவனாக்கு" என்று பிரார்த்திப்பார். அந்தத் தாயின் வேண் டுதலே இந்தியாவுக்குப் பார் புகழும் சுவாமி விவேகானந்தரைத் தந்தது. நரேந்திரனை அடித்து மிரட்டியிருந்தால் அக் குழந்தை கோழையாக (அ) துஷ்டனாக மாறியிருக்கும்.

இறையுணர்வை குழந்தைகளிடம் ஏற்படுத் துவது தாயின் தலையாய கடமை. அதிலும் இசை மூலம் இறைவனை வணங்க, குழந்தை களைப் பழக்க வேண்டும். இசை மனதை பக் குவப்படுத்தி மன நிம்மதியை அளிக்கும் கருவி யாகும். இக் கருவியை குழந்தைக்கு அளிக்க வேண்டியது தாயின் கடமையாகும்.

ஐந்து வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தை செய் யும் எந்தத் தவறுக்கும் பெரியவர்களின், முக்கியமாக தாயின் கவனக்குறைவே காரண மாகும். மிக முக்கியமான ஒன்று, குழந்தையின் எதிரில் பிறரைப் பற்றி குறையாக பேசக் கூடாது. குறை கூறும் இயல்புள்ள குழந் தைக்கு நிம்மதியான வாழ்வை இறைவனால் கூட தர முடியாது.

ஆன்மீகத்தைப் பற்றி, நல்ல கதைகள் மூலம் குழந்தைகளுக்கு விளக்க வேண்டும். நாம் விளக்கியதைத் திரும்ப குழந்தையிடம் கேட்டு அதைச் சொல்ல வைப்பதன் மூலம் குழந்தையின் சிந்தனா சக்தி வளரும். மொழி யாற்றல் பெருகும். அதிகமாக படிக்கவோ அல் லது எழுதவோ இவ்வயது குழந்தையை வற் புறுத்தக் கூடாது.

*6 வயது முதல் 10 வயது வரை.*

1-5 வயது வரையுள்ள குழந்தைகளுக்குத் தாய் ஒரு நல்ல Model ஆகத்தான் இருக்க



முட்டாள் அலைவான்;
புத்திசாலி பிரயாணம் செய்வான்
-இத்தாலி நாட்டுப் பழமொழி
-வயலூர் ஆர்.பார்த்திபன்



வேலை செய்யாமல் எவரும் இருக்கக் கூடாது; ஒரு நிமிடம்கூட ஓய்வாக இருக்கக் கூடாது. வேலை ஒன்றுதான் தீய எண்ணங்கள் நம்மை நெருங்காமல் இருக்க உதவுகிறது.

-சாரதா தேவியார்

-தகவல் : வயலூர் பார்த்திபன்

வேண்டும். 6-10 வயது குழந்தைகளுக்குத் தாய் ஆசிரியையாகிறாள். நல்ல கருத்துக்களை, நீதிகளை குழந்தைக்கு உணர்த்த முன்னோர்கள் நமக்களித்துள்ள பொக்கிஷமாகிய நீதி நூல்களில் ஏதாவது ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து ஒரு நாளைக்கு ஓரிரு பக்கங்கள் வீதம் விளக்க வேண்டும். ஓரளவு படிக்கத் தெரிந்தவுடன் குழந்தையே படித்து அதிலுள்ள கருத்துக்களைக் கூறுமாறு செய்ய வேண்டும். இதனால் 3 நன்மைகள் ஏற்படுகின்றன. குழந்தைக்குத் தானே படிக்கும் ஆர்வம் ஏற்படுகிறது. படித்ததை தாய்க்குச் சொல்லச் சிந்திக்கும் போது நினைவாற்றல் பெருகுகிறது. சொல்லும்போது மொழியை சரியாக உச்சரிக்கும் திறன் ஏற்படுகிறது. குழந்தை சொல்வதைத் தாய் பொறுமையுடன் கேட்க வேண்டும். ஒரு விவசாயி விதை விதைப்பதற்கு முன் நிலத்தை நன்றாக உழுது பக்குவப்படுத்துவதைப் போல, 1-5 வயது வரை அன்பு என்னும் நீர்ப்பாய்ச்சி குழந்தையின் உள்ளத்தை மென்மையாக்கிய பின் 6-10 வயதில் நல்ல கருத்துக்களைக் கூறினால் குழந்தை அவற்றை நிச்சயம் ஏற்றுக் கொள்ளும். இல்லையெனில் அவற்றை குழந்தை ஏற்காது. என்ன சொன்னாலும் கேட்பதில்லை என குழந்தைகள்மேல் பழி போடலாமா?

தாய், தந்தையர், முக்கியமாக தாய் அதிக அன்பை குழந்தைகளிடம் செலுத்த வேண்டும் என அறிந்திருந்தாலும், எப்படிச் செலுத்த வேண்டும் என்று அறியாததால் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் பல. செலுத்தும் அன்பு அரட்டையாக மாறக் கூடாது. குழந்தைப் பருவத்தில் அரட்டையடித்து குழந்தையுடன் பழகும் போது ஒட்டிப் பேசுதல், வெட்டிப் பேசுதல் போன்றவை பழக்கமாகி விடுவதால் 5-10 வயதில் தாய் தந்தை கூறுவதை வெட்டிப் பேசி இன்புறுகிறது. நாமே அவ்வழியை காட்டிக் கொடுத்துவிட்டு. பிறகு நாம் குழந்தையிடம் கோபப்படுகிறோம். இது சரியல்ல. நண்பர்களுடன் அரட்டையடித்து ஜாலியாக இருக்கட்டும். பெற்றோர்களும், பெரியவர்களும் அரட்டையடித்தால் கீழ்ப்படியும் தன்மை குழந்தையிடம் ஏற்படாது. புத்தரின் முகத்தில் இருக்கும் அன்பும் அமைதியும் தாயிடம், இருக்க வேண்டும். அப்படிப்பட்ட தாயிடம், தந்தையிடம், பெரியவர்களிடம் குழந்தைகள் கீழ்ப்படிந்து நடந்து, நல்ல வழியில் செல்வார்கள்.

மற்றொரு பாதிப்பும் சில தாய்மார்களின் அன்பில் ஏற்படுகிறது. அதாவது குழந்தை அறியாமல் தவறு செய்யும்போது அதை நல்ல முறையில் சுட்டிக் காட்டி புரிய வைக்க வேண்டியது தாய் தந்தையர் கடமையாகும். அவ்வாறு தவறை சுட்டிக்காட்டினால், தான் அன்பாக இல்லை என தன்னை குழந்தை வெறுக்க ஆரம்பிக்கும் என்று தாய் பயந்து, சரி செய்யாமல் விட்டுவிட்டு குழந்தை தவறான வழியில் செல்ல காரணமாகி விடுகிறாள். குழந்தை நம்மை விரும்புகிறதா என்பதா முக்கியம். குழந்தையின் நல்ல எதிர்காலம் தான் தாயின் இலக்காக இருக்க வேண்டும். குழந்தையின் அன்பு குறையுமா என்பது முக்கியமல்ல. குறைந்தாலும் கவலையில்லை. விரைவில் உண்மையான அன்பை குழந்தை புரிந்து கொள்ளும்.

6-10 வயது குழந்தைகளுக்கு ஜெபம், தியானம் ஆகியவற்றின் இன்றியமையாமையை விளக்க வேண்டும். அலையும் மனதை ஒருமுகப்படுத்த மந்திரம், ஜெபம் உதவுகிறது. தனித்தும் செய்யலாம். கூட்டாகவும் செய்யலாம். அவ்வாறு மந்திரங்களைச் சொல்லும் போது பக்தியுடன் செய்தால்தான் பலன் கிட்டும். மந்திரம் உடல் போன்றது. பக்தி உயிர் போன்றது. உடலுடன் உயிர் சேர்ந்தால் தான் இயக்கம் ஏற்படும். அதுபோல மந்திரங்களை கிளிப்பிள்ளை போல கூறினால் பலன் ஏற்படாது. பக்திபூர்வமாக சிறிது நேரமே கூறினாலே பெரும்பலன் ஏற்படும். காலையிலும், மாலையிலும் வணங்கும் பழக்கத்தையும், வாரத்தில் ஒரு நாளாவது ஆலயத்திற்குச் சென்று வணங்கும் பழக்கத்தையும் ஏற்படுத்த வேண்டும். இது தவிர இவ் வயதுக் குழந்தைகளை காலை 5.30க்கு எழுப்பி படிக்கையிலே அமர்ந்து, அன்று நாம் எப்படி நடப்போம் என்பதை மானசீகமாக இறைவனிடம்

கூறி, அவர் ஆசியை வேண்டிக் கொள்ள பழக்க வேண்டும்.

1. I'll take care of my health to carry out your (God's) deeds.
2. I'll plan properly to spend time and money.
3. I'll be contented, hardworking and simple.
4. I'll respect others feeling and convenience.
5. I'll be careful with evil ones.
6. I'll not insult anyone, especially the good ones.
7. I'll not expect anything from others but accept with thanks from well wishers.
8. I'll not give place to superiority complex or inferiority complex.
9. I'll not be greedy and jealous.
10. I'll not waste my time discussing others faults or on useless things.

காலை உணவுக்கு முன், குளித்துவிட்டு அவரவர் வழக்கத்திற்கேற்றபடி பூஜை செய்ய பழக்குவிக்க வேண்டும். உதாரணமாக கீழ்க் கண்ட மந்திரங்களைக் கூறி மனதை ஒருமுகப் படுத்தும் முறையைக் கற்றுக் கொண்டு இறை வனை வேண்ட வேண்டும்.

இவ்வாறு குழந்தை தினமும் கூறிக் கொண்டு தன் அன்றையக் கடமைகளைத் துவங்கும்போது, எதைச் செய்தாலும் செம் மையாகச் செய்ய முடியும். பிற்காலத்தில் இறைவன் அருளால் நல்ல செயல்களைச் செய்யும் வாய்ப்பும் சக்தியும் கிட்டும்.

விநாயகர்
ஓம் ஓங்கார ரூபாய நம
ஓம் வீர கணபதயே நம
ஓம் ஞான கணபதயே நம
ஓம் ஸித்தி பிரதாய நம
ஓம் வித்யா ராஜாய நம.

முருகன்
ஓம் ஞான பண்டி தாய நம
ஓம் சரவண பவாய நம
ஓம் சுப்ரமண் யாய நம
ஓம் சுவாமி நாதாய நம
ஓம் கார்த்தி கேயாய நம

சிவன்
ஓம் மகேஸ்வராய நம
ஓம் மகா தேவாய நம
ஓம் சிவாய நம
ஓம் கைலாச வாசனே நம
ஓம் சதா சிவாய நம

சக்தி
ஓம் அன்ன பூர்ணாயை நம
ஓம் அபய ப்ரதாயை நம
ஓம் மஹா வித்யாயை நம
ஓம் நாத ரூபாயை நம.

சரஸ்வதி
ஓம் வேத ஜனன்யை நம
ஓம் ஞான முத்ராயை நம
ஓம் வரத ஹஸ்தாயை நம
ஓம் ப்ராண வால ளாயை நம
ஓம் துர்கா, லக்ஷ்மி, சரஸ்வத்யை நம

திருமால்
ஓம் அச்யு தாயை நம
ஓம் புருஷோத்தமாய நம
ஓம் கோவிந்தாய நம
ஓம் ஆதி தேவாய நம
ஓம் நாராய ணாய நம

என்று பக்தியுடன் கூறி மனம் பண்பட்ட நிலையில் "இறைவா, நான் நல்லவனாகவும் வல்லவனாகவும் வாழ்ந்து, வீட்டில் உள்ள வர்களுக்கு மகிழ்ச்சியுடன் என் கடமையைச் செய்து, நாட்டிற்கும் நல்லது செய்து, வாழ எனக்கு வழிகாட்டுவாயாக. தீயோர் என் வாழ் வில் குறுக்கிடாதவாறு தடுத்து என்னை காப் பாற்ற வேண்டுகிறேன்" என்று வேண்டிக் கொண்டபின் காலை உணவை குழந்தை உண் ணச் செய்ய வேண்டும். இறைவன் அருளை நம் குழந்தை அடைய வழி காட்டுதல் தாயின் தலையாய பணியாகும். அதிலும் இவ்வயதுக் குழந்தைகளுக்கு இது மிகவும் அவசியமாகும். இசை பாடும் திறனை வளர்த்து, பக்தி ததும் பும் பாடல்களை குழந்தைகள் பாடினால் அதை விட மகிழ்ச்சி வேறெதுவும் இருக்க முடியாது. முடிந்தால் இசை மூலம் பக்தி வளர தாய் துணை செய்ய வேண்டும்.

மாலை ஆறு மணி அளவில் குழந்தைகள் சிறிது நேரம் இறைவனை வணங்க தாய் மறக் காமல் கூற வேண்டும். படுக்கப் போகும் முன், தாய் குறைந்த பட்சம் 30 நிமிடங்களாவது குழந்தைகளிடம் இதமாக பேசி, அன்று குழந் தைகள் கேட்கும் ஐயங்களை அன்புடன் தீர்த்து, முடிந்தால் ஒரு குறளை விளக்கி, பிறகு 10 நிமிடங்கள் self-analysis செய்யும்படி கூற வேண்டும். அன்று ஏதேனும் தவறு செய் திருந்தால் இறைவனிடம் மன்னிப்பு கேட்கு மாறு அறிவுறுத்த வேண்டும். தன்னைத் தானே அறிய ஆரம்பிக்கும் குழந்தை பிற்காலத்தில் தவறு செய்ய வாய்ப்பே இல்லை. இதனால் இறையருள் கிடைக்க, அக் குழந்தை நிம்மதி யாக வாழும் என்பது உறுதி. அதுவும் **இன்றைய வேகமான விஞ்ஞான காலக் கட்டத்தில் டென்ஷனில்லாத அமைதியான மனம் உள்ளவர்கள்தான் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற முடியும்.** அதை ஆழ்ந்த பக்தி, தியானம் மூலமே பெற முடியும். அதைச் சொல்லிக் கொடுப்பதே நாம் குழந்தை களுக்குச் சேர்த்து வைக்கும் பெரிய சொத்து.

(தொடரும்

## சொல்ல விரும்புகிறோம்

# காலுக்குத் தலையின் புகைப்படமா?

■ உறவுகள் வேறாகும் போது கதையின் கருத்துக் கேற்ப கதையின் கீழ் பிரசுரித்துள்ள வசனம், ''விழ்வது வெட்கமல்ல! ஆனால் விழ்ந்து கிடப்பது வெட்கமானது'' மிகவும் அருமை.
கே. லக்ஷ்மி, தஞ்சாவூர்

■ அட்டை போட முடியாமல் அண்ணாசாமி படும் அவஸ்தைகள் மூலம் இக்கால குழந்தைகளின் அலங்கோலக் கல்வி முறைகளை நாசூக்காக நகைச் சுவை ததும்ப 'சித்தாரவி' சொல்லியிருந்தது வெகுவாய் என்னைக் கவர்ந்தது.
சி. மகேஷ், கர்னால்.

■ பள்ளிக்குக் குழந்தைகள் போக ஆரம்பித்திருக்கும் சரியான நேரம் பார்த்து நினைவாற்றல் பெருக ஒரு சிறப்பான கட்டுரையை வெளியிட்டிருக்கிறீர்கள். அதிகச் செலவில்லாத இயற்கை உணவினைச் சொல்லி நினைவாற்றலைப் பெருக்கி ஒரு புத்துணர்வோடு என்றென்றும் வாழ ஒரு அருமையான கட்டுரை தந்த ஆசிரியரை மனமாரப் பாராட்டுகிறோம்.
வசந்தராஜசெல்வன், பாண்டிச்சேரி.

■ சமீபத்தில் குடும்பத்தாருடன் அன்னை அகி

கொடுக்கும் தன்மை இல்லாததாலும் வாழ்க்கை முறிவாக முடிந்து விடுகிறது. அதுமட்டுமா? மனக் கஷ்டம், பணக்கஷ்டம் மற்றவர்களுக்கும்தான்.
ராணி உலகநாதன், சென்னை - 41.

■ 'கால்களை அழகாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்' என்று தலைப்பிட்ட கட்டுரையில் தலை பற்றிய புகைப்பட ஸ்டில்லைப் போட்டிருக்கிறீர்களே; சிகை அலங்கார நிபுணர் எழுதிய கட்டுரை என்பதற்காகவோ?
ஐயாறு வாசுதேவன், சென்னை - 14.

■ 'வாஸ்து என்னும் புதையல்' படிக்க, படிக்க மிக வியப்பாக இருந்தது. திசைகளால் நமக்கு விளையும் நன்மை, தீமைகள் பற்றி பி.ஜே. ரவிராஜ் விளக்கியிருந்தது நன்றாக இருந்தது. இத் தொடரை மிகவும் ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கிறேன்.
கமலா தெய்வசிகாமணி, சென்னை - 96.

■ தடை தாண்டி வந்த கனத்தம்மா அவர்கள் தானாக - என் போன்ற நூல்வேலியை விட்டு வெளியே வரமுடியாத புலம்பல்காரர்களுக்கு - வாய் திறந்து டானிக் வார்த்தைகள் ஏதாவது சொல்லியிருக்கக் கூடாதா?
வி. தேனருவி, வேலூர்.

■ மங்கையர் மலரை வாங்கியவுடன் முதலில் நான் படிப்பது தங்களது முதல் பக்கக் கட்டுரைதான். இந்த மாதம் படித்து, மெய்சிலிர்த்துப் போய் விட்டேன். தனிமையில் மனைவியைக் கொடுமைப் படுத்துகிற ஆண்கள், நீங்கள் சொல்வது போல் நிறைய பேர் உள்ளனர். எனதான் கூடமாட வேலையில் உதவுவது, பிள்ளைகளைக் கவனிப்பது என்று இருந்தாலும் கூட, அடிமனத்தில் after all இவள் [illegible]

# பெங்களூரில் ஒரு விமோசனா!




"இந்தியாவிலேயே மிக அதிகமாக வரதட்சிணை கொலைகள் நடப்பது கர்நாடக மாநிலத்தில்தான்" - பத்திரிகை செய்தி.

"HELP!

Last year many women uttered this word a bit late. For dowry harrasement please contact Phone ...

பெங்களூரில் ஒரு முக்கியமான இடத்தில் காணப்பட்ட ஒரு பெரிய 'பானரில்' இந்த வாசகங்களைப் பார்த்து அந்த டெலிபோன் எண்ணைத் தொடர்பு கொண்டபோது -

" 'விமோசனா' என்ற பெண்கள் சங்க அலுவலகம் இது. என்ன வேண்டும்?" என்றது ஒரு பெண் குரல்.

"பேட்டி வேண்டுமே."

"மூன்று மணிக்கு வாருங்கள்."

சரியாக மூன்று மணிக்குப் போனபோது - பெங்களூர் இந்திரா நகர்ப் பகுதியில் அமைதியான ஒரு இடத்தில் 'விமோசனா' செயல்படுகிறது. அங்கிருந்த பெண்கள் நம்மை அன்புடன் வரவேற்கிறார்கள்; கலகலப்பாக பேசுகிறார்கள்.

"1979ல் இருந்து இந்தச் சங்கம் செயல்படுகிறது. பெண்களுக்கு இழைக்கப்படும் அநீதிகள், கொடுமைகள் இவைகளுக்கு எதிராக போராடி முடிந்தவரை அந்தப் பெண்களுக்கு உதவுவதே எங்கள் நோக்கம். வரதட்சிணை, சீர்வரிசை கொடுமைகளுக்கு ஆளாகும் ஒரு பெண் எங்களைத் தொடர்பு கொண்டால் நாங்கள் உடனே அந்தப் பெண்ணின் வீட்டுக்குப் போகிறோம்.

அங்கு அவளுடைய கணவன், அவருடைய பெற்றோர் ஆகியோருடன் சுமுகமாக பேசி பிரச்னைக்குத் தீர்வு காண முயல்வோம். அவர்கள் ஒத்து வராவிட்டால் போலீஸ் உதவியுடன் அங்கு போய் அந்தப் பெண் அதுவரை அவர்களுக்குக் கொடுத்த வரதட்சிணை, பணம், நகைகள், பாத்திரம் பண்டங்கள் இவைகளையும் பெண்ணையும் மீட்டு அவளுடைய பெற்றோரிடம் ஒப்படைக்கிறோம். வரதட்சிணை விஷயமாக பத்திரிகைகளில் அமர்க்களப்பட்ட டாக்டர் அம்பாட்டி விவகாரம் கூட எங்கள் பார்வைக்கு வந்தது. நாங்கள் அந்த வழக்கு நடந்த நீதிமன்றத்துக்கு வெளியே நின்று மௌனப் போராட்டம் நடத்தினோம்.

கடந்த மார்ச் மாதத்தில் மட்டும் பல்வேறு இடங்களில் மொத்தம் 50 பெண்கள் இறந்தார்கள். இதில் 5 வரதட்சணை சாவு; 22 பேர் பல்வேறு காரணங்களுக்காக தற்கொலை செய்து கொண்டவர்கள்; 13 பெண்கள் ஸ்டவ் வெடித்து இறந்தார்கள்; 10 பேர் கொலை செய்யப்பட்டார்கள். (இந்தப் புள்ளி விவரங்கள் நியூஸ் பேப்பரில் இருந்து தொகுக்

கப்பட்டவை). 'விமோசனா' சங்கத்தில் இந்தச் செய்திகளையெல்லாம் நாளிதழ்களிலிருந்து வெட்டி எடுத்துத் தேதிவாரியாக ஒரு ரெஜிஸ்தரில் ஒட்டி வைக்கிறார்கள். பிறகு போலீஸ் இலாகாவை தொடர்பு கொண்டு பாதிக்கப்பட்ட பெண்ணின் முகவரியைப் பெறுகிறார்கள். பிறகு அங்கு போய் அந்த வீட்டில் உள்ளவர்களிடம் பேசுகிறார்கள். அக்கம்பக்கத்தினரிடம் பேசுகிறார்கள். போலீசாரிடம் பேச பயப்படும் அவர்கள் இவர்களிடம் மனம் விட்டுப் பேசுகிறார்கள். அந்த விவரங்களையெல்லாம் குறித்துக் கொள்கிறார்கள். முதலில் இறந்த பெண்ணின் நகைகள் மற்ற உடமைகளை அவள் புக்ககத்திலிருந்து மீட்டு அவளுடைய பெற்றோரிடம் சேர்ப்பிக்கிறார்கள். பிறகு சட்டப்படி நடவடிக்கை எடுக்கத் துவங்குகிறார்கள். வக்கீல் வைத்து வாதாட வசதியில்லாதவர்களுக்கு இலவச சட்ட உதவி கிடைக்கச் செய்கிறார்கள்.

இந்த முயற்சிகளில் ஈடுபடும் போது இவர்களுக்கு மிரட்டல்களும் வருவதுண்டு. ஒரு சமயம் ஒரு ஆள் குண்டர்களுடன் வந்து 'ஒரு லட்சம் தருகிறேன். உங்கள் நடவடிக்கைகளை உடனே நிறுத்துங்கள்' என்று மிரட்டினானாம். ஆனால் 'விமோசனா' அதற்கு அஞ்சவில்லை!

"இந்தக் காலத்தில் பெண்கள் நிறைய படித்தாலும் அவர்களுக்குத் தைரியம் வருவதில்லை. படித்த பெண்களை விட படிக்காத பெண்கள் தைரியமாக இருக்கிறார்கள்" என்று கூறுகிறார் ஒரு விமோசனா சகோதரி.

"சில பெண்கள் கடைசி நிமிஷத்தில் பின் வாங்கி விடுகிறார்கள். அப்போது எங்களுக்கு தர்மசங்கடமாகி விடும்" என்று சொல்கிறார்கள்.

"பெண்களை இழிவுபடுத்தும் ஆபாச சினிமா சுவரொட்டிகளை நாங்கள் கிழித்துப் போடுவதும் உண்டு. முன்பு அப்படிச் செய்தால் எங்களை போலீஸ் பிடிக்கும். இப்போது புது சட்டம் வந்து விட்டது. போலீசே எங்களுக்கு உதவுகிறது.

ஒருமுறை ரொம்ப ஆபாசமான காட்சிகள் கொண்ட ஒரு கன்னடப் படம் ஓடிக் கொண்டிருந்தது. நாங்கள் எல்லோரும் டிக்கெட் வாங்கிக் கொண்டு உள்ளே போகிறோம். டைட்டில்கள் வரும்போதே ஆபாசம் ஆரம்பமாகி விட்டது. நாங்கள் கோஷமிட ஆரம்பித்தோம். படம் நின்றது. ஏமாற்றமடைந்த மக்கள் எங்களை வெளியே நெட்டித் தள்ளினார்கள்! இந்த விஷயத்தில் அடுத்த போராட்டம் என்ன? படத்தின் நடுவே 'பாம்பு, பாம்பு!' என்று கூச்சலிட வேண்டும் என்று ஐடியா வைத்திருக்கிறோம்!" என்றார் 'விமோசனா' நிர்வாகி திருமதி செலின்!

"இங்கே ஒரு முக்கியமான இடத்தில் ரொம்ப உயரத்தில் ஒரு விளம்பர பானர்... ஒரு பிரபல கம்பெனியின் டைப்ரைட்டிங் மெஷினுக்கான விளம்பரம்... ஒரு பெண் அரைகுறை உடையில் டைப் அடிப்பது போல படம்! நாங்கள் மூன்று ஏணிகளை ஒன்றாக சேர்த்துக் கட்டி மேலே ஏறி அந்தப் படத்தை தார் பூசி அழித்தோம். பிறகு கம்பெனிக்காரர்களே அந்தப் படத்தை சரிசெய்தார்கள்.

உசிலம்பட்டியில் பெண் சிசுக் கொலைகள் நடக்கிறதல்லவா? நாங்கள் உசிலம்பட்டிக்குப் போய் அந்தப் பெண்களிடம் பேசினோம். பிறகு இங்கே நடந்த ஒரு மாநாட்டில் அந்தப் பெண்களை வரவழைத்துப் பேச வைத்தோம். எல்லோருமே சூழ்நிலையின் கட்டாயத்தினால் தான் அந்தக் கொலைகளை செய்தோம். ஒவ்வொரு நிமிஷமும் அதற்காக வருந்தப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம் என்றுதான் சொன்னார்கள்."

என்கிறார்கள் இவர்கள். இவர்களைப் பின்பற்றிப் பலரும் இப்படிப்பட்ட சங்கங்களை ஆரம்பித்தால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களுக்கு விமோசனம் கிடைத்துவிடும்!

பேட்டி : **அனிதா ராமச்சந்திரன்**

சாதாரணமாகத் தேங்காய், அரிசி அரைத்து, வெல்லப்பாயசம் செய்வோம். தேங்காய், அரிசியுடன், 10 முந்திரிப் பருப்பை அரைத்து, வெந்தபின் சர்க்கரை போட்டுச் செய்து பாருங்களேன். பாலும் சேர்க்கலாம். பாதாம்கீர் போல் இருக்கும்.

— ஆர். பார்வதி



# காதைத் குடையாதீர்கள்!

டாக்டர் அக்பர் கவுஸர்

மனிதனுக்கு மிக முக்கியமான காதுகள் சரியாக, பராமரிக்கப்படாத தால் சிலருக்குக் காது கோளாறுகள் உண்டாகும். காதுக்குள் மரக்குச்சி, தலைப்பின், காதுபின் மற்றும் கூர்மையான நகத்தைக் கொண்ட விரலைப் போட்டு குடாய்ந்து கொண்டிருப்பார்கள்.

குளித்த பின்பு குச்சியில் பஞ்சை வைத்து காதை சுத்தம் செய்யும் பழக்கம் நம்மில் பலருக்கு இருக்கின்றது. இதுதான் காதுகளை சீரழிக்கும் ஆரம்ப செயலாகும். இறைவன் காதுகளை பாதுகாக்க பல இயற்கையான தடுப்பு முறைகளை வைத்திருக்கின்றான். காதுக்கும் மூக்கிற்கும் நேரிடையான தொடர்பை ஏற்படுத்தி உள்ளான். காதுக்குள் இருக்கும் ஜவ்வு உஷ்ணத்தால் வறண்டு போகாமல் இருக்க எண்ணெய்ப் பசையை இயற்கையாகவே உருவாக்கி அதை மெழுகு வடிவில் வெளியேறச் செய்திருக்கிறான். குழந்தைகளுக்கு மெல்ல மெல்ல காது கேட்கும் திறன் குறைந்து விட்டால் கவலைப்படத் தேவையில்லை. காது கேட்கும் நரம்புகளில் மெழுகு அடைத்துக் கொண்டிருக்கும். அதை வெளியேற்ற யுனானி மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் கசப்பு பாதாம் எண்ணெயை வாங்கி சில சொட்டுக்களை விட்டு வந்தால் போதும். காது தாராளமாகக் கேட்கும்.

மழை, பனி, குளிர் காலங்களில் காது அடைத்துக் கொள்ளும். காது வலி இருக்கும். மந்தமாகக் கேட்கும். இதற்கு மூன்று காரணங்கள் : 1. மூக்கினுள் சதை வளர்ந்து சைனஸ் பாதையை அடைத்துக் கொள்ளும், சைனோசைட்டிஸ் நோய்.

2. தூசு, இரசாயனப் பொருட்கள், ஈரமான காற்று இவைகளால் உண்டாகும் அலர்ஜிக் ரையினைட்டிஸ். இதில் மூக்கிலிருந்து நீர் வடிந்து கொண்டே இருக்கும்.

3. தோலில் உண்டாகும் கொப்பளங்களைப் போல் காதுக்குள் இருக்கும் ஜவ்விலும் புண் உண்டாகி சீழ் வடியும். இதற்கு அக்யூட் அட்டிட்டிஸ் மீடியா (A.S.O.M) என்பார்கள். இதற்கு சாதாரண ஆன்டிபயாடிக் கொடுத்தாலே போதும் குணம் பெறும்.

காதில் சீழ் வடிவதை குணமாக்க கீழ் காணும் வீட்டு வைத்தியத்தை செய்து கொள்ளலாம்.

• மூன்று களை பூண்டை எடுத்து 10 மில்லி நல்லெண்ணெயில் வறுத்து வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வெதுவெதுப்பான சூட்டில் இரண்டு சொட்டுக்கள் காதி விட்டால் காது வலி நீங்கும்.

• மாசிக்காய் ஒன்றை எடுத்து பவுடராக்கி பிராந்தியில் கலந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரண்டு சொட்டுக்கள் காதிலிட்டால் காதிலிருந்து நீர் வடிதல், துர்நாற்றமுள்ள சீழ் வடிதல் குணம் பெறும்.

• வெங்காரத்தை வறுத்துப் பவுடராக்கி ஒரு சிட்டிகை அளவு காதினுள் தூவி இரண்டு சொட்டு எலுமிச்சை சாற்றை விடலாம்.

இதை தயாரிக்க முடியாதவர்கள் யுனானி மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் ரோகன் கமீலா சொட்டு மருந்தை வாங்கிப் பயன்படுத்தலாம்.

காதில் சீழ் வருவதை நீர் வடிவதை தடுக்க முறையான சிகிச்சை எடுக்கப்படா விட்டால் நாளடைவில் காது கேட்காமல் போய்விடும். காதின் உள் உறுப்புக்கள் பழுதடைந்து விடும்.

• இத்ரபீல் ஷஹந்ரா, ஷாபத் முஸஃபி கூன், இத்ரபீல் கிஷ்னிஜி மருந்துகளை யுனானி மருத்துவர்களின் ஆலோசனைப்படி தொடர்ந்து சில வாரங்கள் பயன்படுத்தினால் நாள் பட்ட சீழ் வடியும் நோயும், காது கோளாறுகளும் குணம் பெறும்.

அத்தை மகள், மாமன் மகன் போன்ற



பாடப்புத்தகங்களுக்கு லேபிள் ஒட்டும் போது ஸ்கூல் பேக், வாட்டர் பேக், பென்சில் பாக்ஸ் போன்றவற்றிருக்கும் பெயர் எழுதி ஒட்டிவிட்டால் காணாமல் போகாமல் பத்திரமாக திரும்ப வரும்.

— ஹலீமா ஹாஜிபீர்

உறவில் பிறக்கும் 18 சதவிகித குழந்தைகள் செவிடாக பிறக்கும். இதற்கு மூளை வளர்ச்சி குறைவு நோய் என்பார்கள். காது கேட்காமல் போவதால் அவர்கள் வார்த்தைகளை எப்படி உச்சரிக்க வேண்டும் என்பது தெரியாததால் பேசமாட்டார்கள். காதினுள் இருக்கும் ஆடிட்டரி நர்வ் என்னும் நரம்புகள் பலவீனமடைந்து கேட்காவிட்டால் அல்லது காதுக்குள் இருக்கும் ஜவ்வு அறுந்து விடுவதால் சப்தம் இரைச்சலுடன் கேட்கும். அதற்கு யுனானி மருத்துவம் பயனுள்ளதாக அமைந்திருக்கிறது. சிலருக்குக் காதிற்குள் யாரோ உட்கார்ந்து கொண்டு சப்தம் போடுவதைப் போல் இருக்கும். இதற்கு ஹலோசினேஷன் என்பார்கள். காதினுள் இருக்கும் ஜவ்வுக்குள் ஓட்டை ஏற்படுவதாலும் அல்லது கஞ்சா அடிப்பவர்களுக்கும் இப்படிப் பட்ட நோய் காணப்படும். பல வருடங்களாக காதில் சீழ் வடிவதை கட்டுப்படுத்தாமல் இருப்பவர்களுக்கும் காது கேட்காது. இவர்களுக்கு சீனர்களின் மூலிகை மருத்துவம் பயன் தரும்.

**காது கேளாத் தன்மையை குணமாக்கும் சீமை மரிக்கொழுந்து இலை.**

எப்படிப்பட்ட காது கேளாத் தன்மை இருந்தாலும் அதை சீனர்களின் மூலிகை மருந்துகள் குணமாக்குகிறது என்று சீன அரசு அறிவித்திருக்கின்றது. அதை வடாற்காடு அம்பேத்கர் மாவட்டம், வாணியம்பாடி, நியூ டவுன் மகுதி வீதியில் உள்ள அல்கவுஸர் யுனானி கிட்னி ஃபவுண்டேஷன் (தொலை பேசி : 04174 - 24095) மருத்துவமனையில் கடந்த 18 ஆண்டு காலமாக நடைமுறைப்படுத்துகிறோம். சீனர்களின் மருத்துவ முறைகளைக் கொண்ட தனி சிகிச்சைப் பிரிவு அக்குபஞ்சர் சிகிச்சைப் பிரிவும் செயல்பட்டு வருகின்றது. சீனர்களின் கண்டு பிடிப்பான சீமை மரிக்கொழுந்து செவிட்டுத் தன்மையை குணமாக்குவதுடன் காதுகளின் அனைத்துப் பிரச்சினைகளையும் குணமாக்குகிறது. ஆங்கிலத்தில் சீமை மரிக்கொழுந்திற்கு அர்ட்டி மிசியா வல்காரிஸ் என்றும், சீனர்களின் மொழியில் மாக்ஸா இலைகள் என்றும் அழைப்பார்கள். யுனானி நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் இதை உலர வைத்து விற்பார்கள்.

இரண்டாயிரத்து ஐநூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு எழுதப்பட்ட கேனன் ஆஃப் மெடிசன் ஆயிரத்து எழுநூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்ட எழுதப்பட்ட மாக்ஸிபியூஷன், ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு எழுதப்பட்ட அக்குபஞ்சர் மற்றும் மாக்ஸி பியூஷன் புத்தகங்களில் பல நூறு பக்கங்களில் இந்த அற்புத மூலிகை மாக்ஸாவைப் பற்றி விபரமாக கூறப்பட்டிருக்கின்றது காது கேட்காதவர்களுக்கு எங்கள் மருத்துவமனையில் பொதுவாக காதுகளில் காணப்படும் அக்குபஞ்சர் புள்ளிகளில் மெல்லிய ஊசிகளால் திருகச் செய்து அதன் மீது மாக்ஸா இலைகளைக் கொண்டு புகைப்பிடிக்கச் செய்வார்கள். இதற்கு மாக்ஸிபியூஷன் என்று பெயர்.

அரை சென்டி மீட்டர் இஞ்சி துண்டை வெட்டி எடுத்துக் கொண்டு மெல்லிய ஊசிகளால் ஓட்டையிட்டு அதன் மீது மாக்ஸா மரிக்கொழுந்து இலைகளின் பவுடரை முக்கோண வடிவில் வைத்து எரிப்பார்கள். இதன் புகை மற்றும் உஷ்ணத்தால் ஒத்தடம் கொடுப்பார்கள். இதனால் காது வலி, காது கட்டிகள், காதிலிருந்து சீழ் வடிதல், செயலிழந்த காது நரம்புகள், காதின் ஜவ்வு ஓட்டையாகுதல் காது கேட்காமை போன்ற நோய்கள் குணம் பெறுகின்றன. மேலும் யுனானி மருத்துவர்கள் நோய்க்கேற்றபடி மருந்துகளும் கொடுப்பார்கள்.

காதுகளில் கட்டிகள் ஏற்பட்டு அதனால் காது கேட்காமல் போவதைப் போல் மூக்கினுள் சைனஸ் பாதையில் கட்டிகள் தோன்றி பாதையை அடைத்துக் கொள்ளும். இதற்கு சைனோசைட்டிஸ் என்பார்கள். காலையில் தும்மல், மாலையில் தலைவலி, இரவில் மயக்கம் காது, மூக்கு, தொண்டை பாதைகளில் வீக்கம் ஏற்பட்டு வலி, அழற்சி, கரகரப்பு, இரைச்சல் ஏற்பட்டு அடிக்கடி ஜுரம் உண்டாகும். ஆங்கில மருத்துவத்தில் அடிக்கடி பஞ்சர் செய்வார்கள். இதற்கு முறையான சிகிச்சை அளிக்கப்படாவிட்டால் காதின் கேட்கும் திறன் பாதிக்கப்படும் என்று யுனானி மருத்துவம் கூறுகிறது.

அரபு நாடுகளில் ஒரு விதமான மரிக்கொழுந்து இலைகள் விளைகின்றன. இதற்கு உஸ்த்து குத்தூஸ் என்றழைப்பார்கள். ஆங்கிலத்தில் Stoecados தாவர இயல்மொழியில் Lavendula, Steochaslinn என்றழைப்பார்கள். பொதுவாக, யுனானி மருந்துக் கடைகளில் இது கிடைக்கும். 6 கிராம் உஸ்த்து குத்தூஸ் மரிக்கொழுந்து இலைகளை பவுடராக்கி காலை, மாலை இரண்டு வேளை வெந்நீருடன் சாப்பிட்டால் சைனோசைட்டிஸ் நோய் முழுமையாக குணம் பெறும். மேலும் சைனோசைட்டிஸால் பாதிக்கப்பட்ட காது, மூக்கு, தொண்டை கோளாறுகளும் குணம் பெறும்.

# திருமண மலர்

## மணமகள் தேவை

♦ Alliance invited for Sozhia Vellala Pillai bachelor fair look, young, PUC/48/170/7000 Pvt. Agency Business, caste no bar. Widow/divorcee may also write to Box No. 12866

♦ Alliance invited for well settled Iyer, Srivatsam, 41 yrs. legally divorced, without encumberance, working with an International Airline in the Gulf for 14 yrs. from girls upto 35 yrs. Please send details to Box No. 13056

● வடகலை divorcee without encumberance, 34/1.5 Lakhs per annum, established business ல் ஈடுபட்டுள்ள மணமகனுக்கு, மணமகள் தேவை. Widows/divorcees acceptable without encumberance. Subsect no bar. Box No. 13057

● வடகலை ஐயங்கார், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், அசுவினி 1ம் பாதம், வயது 32/5.6", B.A. discontinued 3500 + சொந்த தொழில், சென்னையில் தனியார் நிறுவனம் ஒன்றில் நிரந்தர வேலையில் (Materials Manager) உள்ள பையனுக்கு அதே பிரிவை சேர்ந்த படித்த வேலைக்கு செல்லாத சென்னையில் உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 13058

● செங்குந்த முதலியார், 32, 180 செ.மீ., சிவப்பு நிறம், கார்த்திகை நட்சத்திரம், சிவகோத்திரம், சொந்த தொழில் செய்யும் வரனுக்கு படித்த வேலைக்கும் போகும் அல்லது போகாத 24-28 வயதுள்ள பெண் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 13059

● வடமாள், வாதூல கோத்ரம் 34, 5.4", 2000, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., பரணி தனியார் கம்பெனி வேலை பையனுக்கு வேலை பார்க்கும்/பார்க்காத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 13060

● வடமாள், பாரத்வாஜம், 36/டிகிரி/8000/5.7" மிருகசீரிஷம், சொந்தமாக தொழில் செய்யும் பையனுக்கு படித்த வேலை பார்க்கும்/பார்க்காத பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 13061

● வடமாள் பாரத்வாஜம், 26.பி.ஏ., 5000/- 5.5" பிரபல மிருதங்க வித்வான்/புனர்பூசம் பையனுக்கு படித்த இசையில் ஆர்வமுள்ள வேலை பார்க்கும் பார்க்காத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 13062. போன் 4935355

♦ Tall handsome, Srivatsa, Bharani, Kerala Iyer boy, working in Public Limited Co., North Arcot Dist. 5'10"/32/5500 seeks homely good looking suitable Iyer girl. Apply with horoscope to Box No. 13066

● கார்காத்தார், 29 வயது, 5'9", சிவப்பு நிறம், எம்.எஸ். அமெரிக்காவில் கம்ப்யூட்டர் இஞ்சினியராக வேலை பார்ப்பவருக்கு பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் விவரங்கள் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 13067

● பிள்ளை (நயாக்கர்) 33/167 திருவாதிரை எம்.எஸ்ஸி, ஏ.ஐ.ஐ.ஐ., எல்.ஐ.சி. 6000/- படித்த பெண் தேவை. குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 13068

● ஐயர், ப்ரஹசரணம், கௌசிகம், மிருகசீரிஷம், ரிஷப ராசி, 32/175/பி.எஸ்ஸி., சி.ஏ.ஐ.ஐ.பி., Nationalised Bank/7500 வரனுக்கு பாங்க், இன்ஸுரன்ஸ், மத்திய அரசில் மாற்றலாகக் கூடிய வேலையிலுள்ள மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 13069

● சௌராஷ்ட்ரா, அகத்தியர் கோத்திரம், பூச நட்சத்திரம் வயது 28, பி.எஸ்ஸி, சென்னை பொதுத்துறை நிறுவனத்தில் வேலை, ரூ. 6000/-, 174 செ.மீ. பையனுக்கு அதே இனத்தை சேர்ந்த படித்த வேலையில் இருக்கும்/இல்லாத மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 13070

● தமிழ் குலாலர் (கொங்கு), காங்கேய நாடு, பூலாம்பட்டி கோவில், வயது 27, 5'6". M.Sc. Ph.D, பெங்களூர் ஆய்வகத்தில் ஆய்வாளராக 5000/- இருக்கும் மணமகனுக்கு (சொந்த ஊர் சேலம்) அதே இனத்தில் நல்ல அழகுள்ள பட்டதாரி மணமகள் தேவை. கோவை, பெரியார், பெங்களூரிலிருந்து வரவேற்கப்படுகிறது. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 13071

● வடமாள், சங்க்ருதி, புனர்பூசம், 27/167/4300/பி.எஸ்ஸி ஜெனரல் இன்சூரன்ஸ் கார்ப்பரேஷனில் (நியூ இண்டியா) கிளார்க்காக பணியாற்றும் பையனுக்கு மாறுதல் பெறக்கூடிய பாங்க்/எல்.ஐ.சி./அரசுப் பணியில் பணியாற்றும் அதே உட்பிரிவைச் சேர்ந்த சுத்த ஜாதகமுடைய கிராஜுவேட் பெண் தேவை. ஜாதகம் முழு குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 13072

♦ Brahacharanam, Athreya Gothram, Uthiradam, 31, employed in LIC Coimbatore, salary Rs. 7000/-, 5'.4" having own house seeks fair and good looking girl from middle class family, domestically trained, employed/un-employed. Subsects acceptable. Box No. 13073

♦ Madhwa Kannada Harivasta, Pooradam, 33/172/3000 Mechanical Draughtsman, Bombay based seeks suitable alliance from middle class domestically trained moderately educated, home loving girls. Adjustable temperament. Write to Box No. 13074

● ஆரிய வைசிய மணமகன் வயது 29/165 செ.மீ., மாத வருமானம் 5000/- AMIE டெக்னிசியன், இந்திய விமானப் படை (டெக்னிகல் பிரிவு) மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 13075

♦ Sourashtra 28/182 Post graduate with PG Diploma in Business Management Executive Central Government Organisation in Delhi, seeks suitable Sourashtra graduate girl employed or unemployed. Send horoscope and details to Box No. 13076

♦ Affluent business man Karkathar Community Thanjavur invites matrimonial correspondence for his sons Engineering and Science graduate now in business. Graduate girls below 23 years, fair looking may send horoscope with details. Box No. 13077

● வடமாள், வாதூல, மகம், 28/5.8" B.Com., ICWA (Final)

5000/- பிரபல நிறுவனம், சென்னையில் பணிபுரியும் வரனுக்கு படித்த வேலை பார்க்கும் குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. திருநெல்வேலி சொந்த ஊர். பெட்டி எண் : 13078

● வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ, ரோகிணி, 28, 5.5" பி.எஸ்ஸி, 3000/- சென்னையில் உள்ள கம்பெனியில் பணிபுரியும் வரனுக்கு தகுந்த படித்த வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. பெற்றோர் உள்ளனர். சொந்த ஊர் நாகப்பட்டிணம். பெட்டி எண் : 13079

♦ Tall 180cm, handsome, Brahacharanam, Kousika, Chitrai 26 B.E., Design Engineer working in Saudi, Rs. 40.000/- monthly seeks alliance from slim beautiful graduate girls below 23 from respectable well to do families. Subsect employment no bar. Apply with horoscope to Box No. 13080

● வடமாள், கௌசிகம், புனர்பூசம், 31, DME படித்த ரூ. 7000/- L&T வேலையிலுள்ள வரனுக்கு படித்த, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பிறந்த இடம், இந்திய நேரம் (IST) குடும்ப விவரங்கள் குறித்த ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 13081

♦ Deputy Manager, Limited Computer Company, Bangalore, 10,500/-, 26.5/168, handsome, Hindu, Tamilian seeks educated, fair, beautiful Hindu girl. No language, caste bars. Reply with Biodata to Box No. 13082

♦ Alliance for Sandilya, Pubba, Telugu Vaideeki Brahmin, very fair 33 yrs., B.A. Administrative Officer, working in a public limited firm at Hyderabad requires suitable alliance. Box No. 13083

● சோழிய வேளாளர், ரோகிணி, வயது 32, 5'10" மாத வருமானம் ரூ. 2000/- தனியாரிடம் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு +2 படித்த அல்லது பட்டதாரி மணமகள் தேவை. கோவை மற்றும் கோவை அருகே இருப்பது விரும்பதக்கது. பெட்டி எண் : 13085

● வடமாள் கௌசிகம், கார்த்திகை, மேஷ, பி.எஸ்ஸி/38/ 8000 Public Ltd. இரண்டாவது பிள்ளைக்கு அழகான பட்டதாரி பெண் 30 வயதுக்குள் நல்ல குடும்பத்திலிருந்து வரதக்ஷணை, மற்ற எந்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லாமல் ஜாதகத் துடன் வரவேற்கப்படும். தொடர்பு கொள்ள போன் : 4843543/4843545 பெட்டி எண் : 13086

♦ Vadama, Kousika, Swathi, 39/165/Rs. 4500/-, B.A., B.Com, Executive Asst. Ltd. Company at Madras requires educated employed girl or house wife. Box No. 13087

♦ Alliance sought from parents of fair graduate girl 23-26 years for Tamil Vellala Agamudiar boy 28/160 Ayilyam. Civil Engineer employed and settled in Bombay. Write with horoscope and bio-data to Box No. 13088

♦ Alliance invited for a Kongu Vellalar M.Sc., B.Ed., working in a reputed public school, 4500/33 having

தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பையன் பார்ப்பதற்கு 30 வயதுடைய தோற்றம் கொண்டவர் பெட்டி எண் : 13091

● பரணி நட்சத்திரம், வயது 28, 5'.6" தொண்டைமண்டல முதலியார் நல்ல சிவப்பான, வசதியான எடுப்பான தோற்ற முடைய சுயதொழில் செய்யும் வாய் பேசமுடியாத பையனுக்கு ஜாதி, மத, மொழி பேதமில்லை. அழகிய குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 13092

● செங்குந்த முதலியார், திருவாதிரை 5'10", 25 வயது நல்ல நிறம். எம்.பி.பி.எஸ் டாக்டர் வரனுக்கு அமெரிக்காவில் பணி புரியும் இஞ்சினியர்/டாக்டர் ஹெச்-1 விசா. அழகான 23 வயதிற்கு கீழ் உள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம் ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 13093

♦ Alliance invited for Vadamal boy 40/170, Moolam, Kousika Gothram earning handsome salary. No expectations. Reply to Box No. 13094

♦ Alliance for a Athreya, Vadama, Avittam boy 32/ 178, M.E., Computer Science working in Australia from parents of well educated, well qualified girls Box No. 13095

● திருநெல்வேலி சைவ பிள்ளை, வயது 33 பி.காம்., தனி யார் கம்பெனியில் மாதம் ரூ. 2000/-, சொந்த வீடு பெங்க ளூரில் உள்ள மணமகனுக்கு அதே இனத்தை சேர்ந்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 13096

● ஐயர் ப்ரஹசரணம் ஹரித கோட்டை M.A., PGDPM 31/ 169/2500 திருச்சி தனியார் கம்பெனியில் வேலை சிகப்பு நிறம் நற்குணமுள்ள பையனுக்கு வேலை பார்க்கும் குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 13097

♦ Nellai Saiva Vellala Pillai 30/172/25,000, Indian Ship Marine Engineer, Suddha Jadakam, Pooradam, send details with horoscope to Box No. 13098

♦ Alliance invited from graduate Iyer girl, age below 30 for Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Anusham, 32 years, reputed company Rs. 5,500/-. Subsect no bar. (One sister inter caste marriage, no correspondence). Apply with horoscope and family details to Box No. 13099

♦ Alliance invited from well educated, good looking, Hindu girl, respectful family traditions, for fair, handsome, Balija Naidu boy 27/183/M.E. working at Paris. Reply with Bio-data, photo and horoscope. Box No. 13100

♦ Vadagalai, Satamarshanam, Thiruvonam, 30/5'.6' Engg. Diploma holder boy working as Machinist in Singapore holding permanent resident status in Singapore and Australia seeks Diploma/Degree holder in Engineering/Computer from decent family. Send horoscope to Box No. 13101

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 100/- தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' பெயருக்குச் சென்னையில் மாற்றலாகக்கூடிய டிமாண்ட் டிராப்டாக மட்டுமே அனுப்ப வேண்டும். மணியார்டரோ, போஸ்டல் ஆர்டரோ ஏற்றுக் கொள்வதற் கில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப் பதற்கில்லை. விளம்பரங் களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், 'விளம்பரதாரர், பெட்டி எண் : C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097' என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தபால் பெட்டி எண்ணிற்கு வரும் கடிதங் களை அதற்குரிய விலாசத்திற்கு 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை அனுப்பி வைக்கப்படும். தபால் செலவிற்குத் தனிக் கட்டணம் எதுவும் கிடையாது. இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண்களுக்குப் பதில்கள் செப்டம்பர்'96 30ஆம் தேதிக்குள் எங்களுக்கு வந்து சேர வேண்டும். திருமண தகவல் நிலையங்கள் அனுப்பி வைக்கும் தபால்களை எங்கள் அலு வலகம் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. தனிப்பட்ட எந்தக் கடிதப் போக்குவரத்தும் கிடையாது.

- Alliance invited for Tamil Iyer, Bharadwajam, 'adamal, Swathi 5.6"/41 yrs. B.Com employed in ank as clerk, Bombay. Send horoscope with full etails to Box No. 13104

- Iyer Brahacharanam boy, Visakam, Sankriti iothram, B,Com, 5.10", 36 yrs, owning flat, employed Private Firm Rs. 1750/-, clean habits. From SSC/+2/ raduate broad minded employed girls. Subsects no ar. Reply details, horoscope to Box No. 13105

- Required good-looking graduate bride for Arcot Audaliar boy, Swathi, D.M.E., 26/180. Well established wn business. Reply with horoscope details to Box lo. 13106

- Gowthama, Vadamal, Pooram 4th, 5, Sep. 1967, vheatish, 5.10", well built, B.Com, MBA (Pune Uni.) Marketing Offier. (Maharashtra) Well educated family, niddle class, no demand, requires graduate employed transferable job preferred). Boy having white patches lack of pigment) not spreading not visible. Box No. 3107

- Alliance for well placed Ahmedabad based boy 34/ Bharadwaja/Vadama/Uttratadhi, Inter CS/6000 from arents of graduate girls. Horoscope optional very arly simple marriage, apply Box No. 13108

- Alliance for Vadamal (Tanjore) Bharadwajam, Jthiradam, fair boy, 29/6'/5000 employed in a company s Computer Engineer, seeks good looking, smart, all, graduate girl. Reply with horoscope details to Box aNo. 13109

- 24 Mani Telugu Chettiar boy/Mumudiar Gothram, 2, 7000 graduate working in a Pvt. Company at Baroda. Girl should be from 8 Vedu and graduate. Please apply to Box No. 13110

- ஐயர் பிரஹசரணம் கார்க்கி மகம், 29, 4500 தனியார் றையில் இன்ஜினியருக்கு சென்னையில் வேலை பார்க்கும் ங்கீதம் தெரிந்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம் மற்றும் இதர தகவல்களுடன் தொடர்பு கொள்ள பெட்டி எண் : 13111

- ஹரித கோத்திரம், மிருகசீரிஷம், பிரஹசரணம், 28, 5.11", 4200, எம்.காம், சென்னையில் டி.வி.எஸ் குருபில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சார்ந்த பட்டப் படிப்பு வரை படித்து வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 13112

- சென்னை, ஜெனரல் மேனேஜர், தென்கலை உத்திரட்டாதி வயது 50 ஆனால் பார்பதற்கு 20 வருடங்கள் குறைவாகத் தோன்றும். இதுவரை மணமாகாத மணமகனுக்கு பார்ப்பதற்கு நன்றாக இருக்கும் மணமகள் தேவை. வடகலை சம்மதம். பெண்ணின் ஜாதகம். பெட்டி எண் : 13113

- Iyer Brahacharanam Koundinya Punarpoosam, 29.10.1961, fair, post graduate Executive, Aurangabad based public limited co., widower 3 years girl child wants an understanding graduate girl, good looking from respectable family with horoscope. Simple marriage. Box No. 13114

- Alliance invited from Iyengar, Tamil, B.E., Dip. Comp. Science or Electronics bride for boy Vadagalai, fair, 29, 165, Kousigam, Thiruvathirai, Multinational Company, Singapore PR/2000$ (Rs. 50,000). Box No. 13115

- ரெட்டியார், 29, ரூ. 5000 மாதம் புகழ்பெற்ற தனியார் நிறுவனத்தின் நிர்வாகி சிறிது செவ்வாய் தோஷமுள்ள மணமகனுக்கு அதே இன மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள பெட்டி எண் : 13116

- Seeking alliance for Cholia Vellala boy B.E., Assistant Engineer in Govt. Transport Corporation, Rs. 5000/-, 28 years Moolam from same caste good looking graduated girl. Send horoscope to Box No. 13117

- வன்னியர் குல க்ஷத்திரியர், பி.ஏ., 33, திருவாதிரை நட்சத்திரம். சொந்தமாக வட இந்தியா சுற்றுலா தொழில் நடத்தும் செவ்வாய் தோஷமுள்ள வரனுக்கு படித்த, தெய்வசிந்தனையும், நற்குணமுள்ள மணமகள் தேவை. தஞ்சை, கும்பகோணம், நாகை மாவட்டங்களில் இருந்தால் விரும்பத்தக்கது. ஜாதகம் மற்றும் அனைத்து விவரங் களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 13118

- Ashtasahasram, Shatamarshana Gothram, Sadhayam, 31.171/A.M.I.E./8000, smart, industrious, own growing business in Hyderadad, well placed respectable family - from educated, good looking, Iyer girl. Subsect acceptable. Respond with horoscope to Box No. 13119

- Alliance sought for self employed graduate groom settled in Madras, 30 years, 158 cms, father Iyer (Bharadwaja), mother Mudaliar. Reply with horoscope to Box No. 13120

● குலாலர், 27, ரூ. 6000/- டிப்ளமா படித்த கோயமுத்தூரில் சர்வீஸ் இன்ஜினியராக வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு அதே ஜாதியில் டிப்ளமா (அ) டிகிரி படித்த அழகிய மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 13122

♦ Fair, neat habits, Tamil Iyer, 28/170/Rs. 8000/-, Executive Corporate Sector, Coimbatore, Poosam, Kousigam, Vadamal, requires good looking home loving, konwing music, graduate brides. Reply Box No. 13123

● வடமாள், கௌண்டின்ய, பூரட்டாதி, 30/5.10", மாதம் ரூ. 3000/- சென்னையில் வேலை. காது கேளாத, வாய் பேச முடியாத பையனுக்கு, இதே குறையுடைய அல்லது வேறு ஊனமுள்ள நிரந்தர உத்தியோகத்திலுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு, எளிமையான முறையில் திருமணம் செய்ய சம்மதம். பெட்டி எண் : 13124

● தஞ்சை ஜில்லா கௌசிக கோத்திரம், வடமாள், பூரட்டாதி, Tarapur ல் BARC ல் வேலை. வீடு வசதி உண்டு. 30/5'/5000 தெய்வ பக்தியும் ஒழுக்கமும் உள்ள வரனுக்கு வட இந்தியாவில் உள்ள தமிழ் அய்யர் குடும்ப பெண் ஹிந்தியும் தமிழும் நன்கு பேச, படிக்க, எழுத தெரிந்த பட்டப்படிப்புடன் வேலை பார்க்கும்/பார்க்காத தென்னிந்திய சமையல் நன்கு தெரிந்த தெய்வ நம்பிக்கை உள்ள மணமகள் தேவை. முழு குடும்ப விவரமும் பெண் பயோடேட்டாவும் ஜாதகத்துடன் விரைவில் அனுப்பவும். விரைவில் விவாஹம் பண்ண வேண்டும். பெட்டி எண் : 13125

● சோழிய வேளாளர், வயது 25, கேட்டை, B.E.(Computer Science), Senior Systems Engineer, மாத வருமானம் ரூ. 15,000, 180 செ.மீ. நல்ல personality யும் வசதியுமுள்ள மணமகனுக்கு ஏற்ற மணமகள் தேவை. விவரங்களுடன் ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 13126

♦ Hindu Pallar (Thevendrakula Velalar) 27, 165, MSc (Phy) (AMIE) Central Govt. Offier, 5,700/- Madurai. Alliance invited from same caste, fair lady graduate ER., Bank/LIC/Central, State well employee. Box No. 13127

● நெல்லையைச் சேர்ந்த, ஒன்பது கோவில்களுக்கு பொறுப்பாகவும், பூஜை செய்து வரும் வடமர்ஷண, வடமாள் கோத்திரத்தைச் சேர்ந்த 30 வயது பையனுக்கு நல்ல குடும்பப் பாங்காகவும், அனுசரித்துப் போகும் பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ள பெட்டி எண் : 13128

● இந்து நாடார் பி.எஸ்ஸி., பி. டெக், கணித பொறியாளர், 168/28/10,000, மணமகனுக்கு குறைந்தது டிகிரி படித்த அழகான குடும்பப்பாங்கான 24 வயதுக்கு மேற்படாத மணமகள் அதே இனத்தில் தேவை. ஜாதகம், பயோடேட்டா வுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 13129

♦ Alliance invited from fair, domestically trained employable if necessary, Vadamal Brahmin in 19-22 yrs. for boy 27, Defence Services fair complexion, clean habits. Sathayam, Vadamal, Brahmin Kanva Gothram. Early decent marriage, horoscope details to Box No. 13130

♦ Alliance invited for Brahacharanam boy, Kapi, Uthiradam, 36 yrs., 5.8" graduate employed in Nationalised Bank at Bombay from graduate employed/unemployed girls. Reply with horoscope to Box No. 13131

● வடமாள் பிராமின் கர்க்க கோத்ரம், ரோகிணி, 39, பட்டதாரி, 6' தனியார் நிறுவனத்தில் செப்ரசன்டேடிவ். ரூ. 2500/- உட்பிரிவு சம்மதம். உத்யோகம் பார்க்கும் அல்லது பார்க்காத வயது 35க்கு மிகாத மணமகள் தேவை. முழு விவரம், ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 13132

♦ Tirunelveli Saiva Vellala, Pooradam, 31/178/6500. Lecturer in Govt. College. Seeks employed (Bank/LIC/Doctor), unemployed from good family. Subsect no bar. Apply with horoscope to Box No. 13133

● ஐயர், வடமாள், மத்வத்ஸ கோத்ரம், கேட்டை, வயது 32, 5.6" (பி.காம்) சென்னையில் தனியார் நிறுவனம், மாத வருமானம் 3500/- மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த, குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 13134

● ரெட்டியார், 29, மத்திய அரசு, மாத வருமானம் ரூ. 5000/- சென்னையில் சொந்த வீடு. 7-ல் செவ்வாய் தோஷம் உள்ள மணமகனுக்கு, அதே இனத்தை சேர்ந்த செவ்வாய் தோஷம் உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்ற விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 13135

● ஐயர், பிரஹசரணம், சங்கிருதி கோத்ரம், கார்த்திகை, 28, 5.5" பி.காம், சென்னையில் சொந்தமாக Laser Typesetting, Offset Printing, Business, மாத வருமானம் ரூ. 10,000/- வரனுக்கு தகுந்த நல்ல குடும்பப்பாங்கான குணமுள்ள படித்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 13136

● தஞ்சாவூர் வடமாள், வாதூல கோத்திரம், உத்திரட்டாதி, 25/6.2"/10,000/- பி.இ. சென்னையில் பிரபல நிறுவனத்தில் டெபுடி எஞ்சினியரான, மாநிறமான பையனுக்கு பட்டதாரியான, வேலையில்லாத, சிவப்பான 5.5" அடிக்கு மேல் உயரமுள்ள பெண் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் ஜாதகத்தை அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 13137

♦ Alliance invited from Tanjore Vadama, employed non-Srivasthawa girls, for boy Swathi, 3rd padam 35 yrs. employed as Senior Manager (Systems) in reputed firm, Madras, Salary Rs. 6500/-. Box No. 13138

● வடமாள் தமிழ் ஐயர் கௌசிக கோத்திரம் ஆயில்யம் 29, 165, 4300/- டி.வி.இ. அரசு பாலிடெக்னிக்கில் படவரையாளர் வரனுக்கு பணியிலுள்ள மற்றும் இல்லாத மணமகள் தேவை. தஞ்சை, புதுக்கோட்டை, காரைக்குடி அருகில் இருந்தால் நலம். பெட்டி எண் : 13139

♦ Alliance for Asthasahasram boy, Harita Gothram, Rohini, B.Com., 30/5.3''/Rs. 4000/- reputed organisation. Subsect no bar. Graduated employed girls parents may respond to Box No. 13140

♦ Iyengar, Vadagalai, Vathoolam, Poorattathi 3rd padam, 30 Bank Clerk, own house in Madras, 5.9", B.Sc., M.A., PGDPM, (MBA), boy seeks girl from same sect, working in Bank/Insurance/Govt. Dept. Box No. 13141

♦ Hindu, Adidravidar, M.A., CAIIB, Bank, 8500/- 163, 36, widower/male child, middle class, seeks fair looking girl employed, caste immaterial (first wife Iyengar). Box No. 13143

● வேளாளர் பிள்ளை பி.எஸ்ஸி கெமிஸ்ட்ரி, 37 வயது, 163 செ.மீ. சவுதியில் அயல்நாட்டு கம்பெனியில் Lab-Incharge ரூ. 60,000 மாத வருமானமுள்ள மணமகனுக்கு பட்டதாரி அல்லது படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 13144

● இந்து நத்தம உடையார் கேட்டை 26, 180, 5000, எம்.எஸ்ஸி., சென்னை பொதுத்துறை மாற்றல். இல்லாத அழகான மாப்பிள்ளைக்கு அதே வகுப்பில் நல்ல

ரம்பரியமுள்ள குடும்ப படித்த, உத்தியோகத்தில் உள்ள ண் உள்ளோர். ஜாதகம், மற்றும் விவரமான குடும்ப வரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 13145

மணமகள் வயது 34, அவிட்டம், மாத வருமானம் ரூ. 00/- தாயார் ஐய்யங்கார், தந்தை வன்னியர். இந்த இரு குப்பினரில் விருப்பமுள்ளவர்கள் ஜாதகத்துடன் ண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 13146

சௌராஷ்டிரா, 29, 5.4" உத்திரம், கன்வ மகரிஷி ாத்திரம், அயல் நாட்டில் கப்பலில் Bakery Dept. ல் பணி யும் மணமகனுக்கு படித்த அழகான, வசதியான டும்பத்தை சார்ந்த வேலைக்குப் போகும் அல்லது போகாத ணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 13147

சைவச் செட்டியார், சென்னை, B.E., MBA (IIM) படித்து, ற்போது அமெரிக்காவில் கம்ப்யூட்டர் எஞ்சினியராக வேலை பார்க்கும், 28 வயது, 5.5" பையனுக்கு, சைவ ணத்தில், CA, MCA, BE படித்த நற்குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, வயதுக்குட்பட்ட சைவ மணமகள் தேவை. குடும்ப வரத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 13148

ஸ்டேட் பாங்கில் வேலை, விஸ்வாமித்ர கோத்ரம், தமிழ் ராமின். (சோழியா) 42/5'3" Widower one son and one ughter studying. Decent family. தகுந்த குடும்பப் ங்கான மணமகள் தேவை. தமிழ் பிராமின் உட்பிரிவுகள் ம்மதம். டி.ஆர். கிருஷ்ணன், (ஜீவா போக்குவரத்து), ந. 2, பீமா ராவ் தெரு, சத்தியமங்கலம் அஞ்சல், பெரியார் வட்டம். - 638 401.

வடகலை, அய்யங்கார், கார்த்திகை, பரணி, வயது 38, காம், எஸ்.பி.ஐ. திருச்சி, ரூ. 5000/-, 157 செ.மீ. மாநிறம் ட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள ம். ஜானகி கோபாலன், பி-3, 287, கைலாசபுரம் டவுன்ஷிப், .ஹெச்.ஈ.எல். குவாட்டர்ஸ், திருச்சி - 620 014.

துளுவ வேளாளர் பிள்ளை, 30, 170 செ.மீ., பட்டதாரி, ணக்கார வியாபாரி சொந்த வீடு, கடை, வாகனங்கள் டைய வரனுக்கு. சிவந்த பட்டதாரிப் பெண் வசதியான டும்பத்திலிருந்து தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். ஜஸ்வதி, ஓம் சக்தி இல்லம், 2, ராகவேந்திரா நகர், பாரதி ார் பல்கலைக் கழகம் அஞ்சல், கோயமுத்தூர் - 641 046.

விழுப்புரத்தில் தமிழ் விரிவுரையாளராக பணிபுரியும், ர்வையற்ற இந்து நாடார் வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகன் யது 31, உயரம் 5.4", சம்பளம் 5,900/-. M.A., M.Phil, .Ed., படித்த மணமகனுக்கு பட்டதாரி அல்லது பிளஸ் டு த்த சேவை மனப்பான்மை கொண்ட மணமகள் தேவை. ந்த பிரிவும் சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள : தே. கருமார், 3, நான்காவது குறுக்குத் தெரு, கிழக்கு ஷெனாய் நகர், சன்னை - 600 030.

சொந்த வேலை, 29 வயது, மாத வருமானம் 6000/- ரந்தரமாக கேரளாவில் உள்ள வன்னியர்குல க்ஷத்திரிய/ டையாச்சி வகுப்பைச் சேர்ந்தவருக்கு, அதே வகுப்பைச் சர்ந்த அழகான, 20-25, பட்டதாரி/+2 படித்த மணமகள் தவை. ஜாதகம் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : A. Ravi, /4, Riddhi Siddhi, Deendayal Road, Dombivli (W) - 21 202.

ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், கார்த்திகை, த்த ஜாதகம் 26/5'3"/5000/டி.எம்.ஈ. ஒரே மகன் கோவை ல் தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் அழகிய வசதியுள்ள ரனுக்குப் படித்த வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. ஜாத த்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். திருமதி ஜி. அம்புஜம், 100, ராஜம்மாள் லே-அவுட், பான்னியாராஜபுரம், கோவை - 1.

தென்கலை ஐயங்கார், சாண்டில்ய கோத்ரம், மிருக ரிஷம் 1 ம் பாதம், 30 வயது, சென்னையில் பிரபல பத் திரிகை அலுவலகம் ஒன்றில் நிரந்தர பணி, ரூ. 3500/- வருமானம் பெறும் பையனுக்கு நல்ல நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : கே. ரங்கநாதன், 9/3, புத்தார் தெரு லேன், கிழக்கு தாம்பரம், சென்னை - 600 059.

● வடமாள், பாரத்வாஜம், ஆயில்யம் வயது 26, 5'6" M.Com, Inspector of Central Excise. மாத வருமானம் 5,000/-. குடும்பப் பாங்கான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : கே.வி. ராதாகிருஷ்ணன், 4வது குறுக்கு, காமராஜ் நகர், அரியலூர், திருச்சி - 621 704.

● ஐயர், ப்ருஹசரணம், ஹரிதீ., விசாகம், 34/6'1" எஸ்.எஸ்.எல்.சி, சொந்தமாக டாக்சி மாதம் ரூ. 5000/- வருமானமுள்ள மணமகனுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. எம். சங்கர், 39, 6வது வீதி, கே.கே. புதூர், கோயமுத்தூர் - 641 038, போன் : 447273.

● முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த 29 வயதான அட்வர்டைசிங் கம்பெனியில் மாதம் ரூ. 5000/- பெறும் 165 செ.மீ. உயரமுள்ள வரனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த அழகான பட்டதாரிப் பெண் தேவை. வேலையில் இருந்தால் நல்லது. தொடர்பு கொள்க : வி. நல்லையா, C-15, Staff Quarters, RGMCTDC, Meenambakkam, Madras - 27.

◆ Iyengar, fair, graduate, Madras, employed/ transferable, below 36, for bachelor, Vadagalai, fair, Koundinya, Uthiram, 41/168/7000/- leading Madras English Daily, contact : Narasimhan, 37/B-4, Loganathan Colony, Mylapore, Madras - 4.

◆ Iyer Kousika, Brahacharanam, Poorattathi, 26, 165, fair Lawyer, seek with full data, fair educated employed, domestically trained bride. Swaminathan, B-13, Ganga, Sixth Cross Street, New Colony, Chromepet, Madras - 600 044.

● தமிழ் ஐயர் பிரஹசரணம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், பி.எஸ்ஸி, 32+ 5.5" சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் கம்ப்யூட்டர் உதவியாளர் மாத வருமானம் ரூ. 3500/- வேலையில் அல்லது வேலைக்குச் செல்ல தகுதியுள்ள பட்டதாரி மணப் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தந்தை இல்லை. கிராமத்தில் வயதான தாயார். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு முகவரி: கே. ராம்ஜி கணேஷ், நெ. 9, இரண்டாவது தெரு, வடக்கு கோபாலபுரம், சென்னை - 600 086.

● தமிழ் ஐயர் பிரஹசரணம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், ஸ்வாதி, பி.எஸ்ஸி, 31+, 5.9" ஸ்ரீவில்லிபுத்தூரில் சுயதொழில் ஏஜென்ஸி மாத வருமானம் சுமார் ரூ. 3500/-. வேலையில் அல்லது வேலைக்குச் செல்ல தகுதியுள்ள பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். 3 சகோதரிகள், 1 சகோதரன், திருமணம் ஆகிவிட்டது. வரதட்சணை இல்லை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு முகவரி : எம்.ஆர். விஸ்வேஸ்வரன், மாவட்டக் கல்வி அலுவலர் (ஓய்வு), இரண்டாம் தெரு, மேலமங்கலம், மதுரை மாவட்டம் - 625 603.

● வடமாள், பாரதுவாஜ ரேவதி நட்சத்திரம், +2, 32 வயது, 5.5", சம்பளம் ரூ. 1500/- தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. முகவரி : சீ.வி. ராமன், 16, ஜகஜீவன்ராம் தெரு, திருவள்ளுவர் நகர், பம்மல், சென்னை - 75. தொலைபேசி எண் : 402872.

● வடகலை, கௌசிகம், பூரட்டாதி, பி.காம்., 19.9.56, வங்கிப்பணி. Deposit Collector ரூ. 6000/- சொந்த வீடு. குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. தென்கலை ஏற்கப்படும். அனந்தசயனம், 700 பகுதி 2, சத்துவாச்சாரி - 632 009. வடாற்காடு மாவட்டம்.

◆ Alliance from decent Brahacharanam, family girls

upto 23, graduate, unemployed, good looking, known domestic duties, for Industrialist, 26/170/DME, Bharadwaja, Poosam, Contact : K.L. Mani, 1, Ragupathy Lay-out, First Street, Saibaba Mission Post, Coimbatore - 641 011. Ph : 441673.

● 178, 4300/- ராலே குரூப் பப்ளிக் லிமிடெட் கம்பெனி, சென்னை வரனுக்கு சென்னையில் வேலை பார்க்கும்/மாறுதல் பெறக்கூடிய பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். வி. லக்ஷ்மண சர்மா, 28, தென்னூர் ஹைரோடு, தென்னூர், திருச்சி - 620 017.

● வையன் வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்ரம், பூரம் 2ம் பாதம், பி.காம்., Clerk in Telephones ரூ. 3000/-, 29, வையனுக்கு வேலையிலிருக்கும் அல்லது வேலைக்குச் செல்லும் தகுதியுடைய பெண் தேவை. இந்த விலாசத்தில் தொடர்பு கொள்ளவும். எஸ். சாவித்திரி சிவசைலம், பி-15, டெலிகாம் குவார்டர்ஸ், மேட்டுப்பாளையம் ரோடு, ஜி.என். மில்ஸ் அஞ்சல், கோவை - 641 029.

♦ Vadagalai Iyengar boy 37 yrs., 5.1" Vadhoola Chithirai, emiployed as Accounts Executive in a Private Company at Bangalore, Rs. 3,000/- p.m. with clean habits requires suitable alliance. Subsect acceptable. T. Sreenivasa Iyengar, 'Pavithram', No. 2, 10th Cross, (Near 11th Main) Vasantha nagar, Bangalore - 560 052.

● சிதம்பரனார் மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த கோவையில் வசிக்கும் இந்து நாடார் 33, கல்வி 10வது, சொந்த தொழில், மாத வருமானம் ரூ. 10,000/- மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். வி. மதிவாணன், 10, அழகேசன் சாலை, நெ. 2, கோயம்புத்தூர் - 641 011.

♦ Alliance invited for Iyer boy 37 Badarayana, Poosam, fair good health SSC with Diploma in Air Condition and Refrigeration employed in Dubai. Subsect acceptable. Write with horoscope to V.R. Hariharan, 8/1, Maharaja Co-operative Housing Society Ltd., Sector 3, Vashi, New Bombay - 400 703.

● வடமாள், வயது 35, சாண்டில்யம், 5.3" ஆயில்யம், தனியார் கம்பெனி வேலை, பி.யு.சி. மாத வருமானம், 3625/- தாயார் மட்டும். வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத வடமாள் பிரிவில், மணமகள் தேவை. முகவரி : ஆர். மதுரம், 24, கீழ்பாக்கம் கார்டன் காலனி, 3 வது குறுக்கு தெரு, கீழ்பாக்கம், சென்னை - 10.

● ஐயர், கபி கோத்ரம், பிரஹசரணம், விசாகம், படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சி., 28, வேலை கல்லூரியில், சம்பளம் ரூ. 2500/--. இவருக்கு நன்கு அழகாகவும், சிவப்பாகவும், தெய்வ பக்தி நிறைந்த குடும்பப் பொறுப்புள்ள எஸ்.எஸ்.எல்.சி அல்லது +1, +2 படித்த 20-22 வயதிற்குட்பட்ட மத்திய, மாநில அரசுகளில் வேலைக்குச் செல்லும் மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். வரதட்சணை தேவையில்லை. வி. சிவசைலம், த/பெ. ஆர். வெங்கட்ராமன், நெ. 1, மேலமாட வீதி தெரு, ஆழ்வார்குறிச்சி, திருநெல்வேலி ஜில்லா - 627 412.

♦ Telugu Brahmin, Mulakanadu, Gowthama, Thulam, Visagam, 33/9000, Bank Offier, seeks alliance from graduate, employed/unemployed girl. Reply with horoscope to K. Subramanian, 63, Lakshmipuram, Salavanpet, Vellore - 632 001.

♦ Iyer, Vadamal, Vadoola, Visakam, M.Sc (Tech.) 34/175/15000/- Senior Officer ONGC Madras, widower no encumbrance, seeks fair graduate/post graduate Brahmin girl. No Divorcee/widow. Reply horoscope. V.Thiagarajan, No. 1, 4th Cross Street, Trustpuram, Kodambakkam, Madras - 600 024.

● முதலியார், தாரமிழந்தவர் 55/7000 அரசுப் பணி தனியாக வாழ்ந்து வருபவருக்கு அழகான படித்த தனியாக வாழ்ந்து வரும் சுமார் 35 வயதில் முதலியார்/பிராமணர் பெண் தேவை. அணுகவும். தினதயாளன், 21/4, 12 வது அவின்யூ, அசோக் நகர், சென்னை - 600 083.

● சௌராஷ்டிரா, 29, 5.4", உத்திரம், கண்வ மகரிஷி கோத்திரம், அயல் நாட்டில் கப்பலில் Bakery Dept ல் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு படித்த அழகான, வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வேலைக்குப் போகும் அல்லது போகாத மணமகள் தேவை. தொடர் கொள்ள முகவரி : எஸ்.டி. ஷியாம்சுந்தர், ஸ்ரீ அபார்ட்மென்ட்ஸ், பிளாட் நெ. 4, கோபால் தெரு, மடிப்பாக்கம், சென்னை - 91.

● சைவப் பிள்ளை, 34, எம்.ஏ., 178 செ.மீ. தனியாரில் அக்கவுண்டன்ட், ரூ. 3500/- பணிபுரியும் மணமகனுக்கு, உயரமும், நல்ல தோற்றமும் கொண்ட அரசு வேலையிலுள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : பாலசண்முகசுந்தரம், ரிடையர்ட் டீச்சர், சிவன்கோயில் தெரு, ஏசனை - 621 219. திருச்சி மாவட்டம்.

♦ Alliance invited for Bombay based Telugu Brahmin boy, Bharadwaja, Venginadu, 29/170/12000 pm., Systems Consultant, Mars 7th house, Subsect no bar. Contact : V. Pichumani, 16A, Appukutty Street, Kumbakonam - 612 001.

## மணமகன் தேவை

● மாத்வா, கன்னட பாரத்வாஜ, பரணி, பி.ஏ. பி.எட், 25 வயது, 5.1" குடும்பப்பாங்கான வேலைக்குச் செல்லாத பெண்ணிற்கு (கிடைத்தால் வேலைக்குச் செல்ல விருப்பம்) நிரந்தர வேலையில் நல்ல சம்பளம் நல்ல குடும்பத்தைச் சார்ந்த 30 வயதிற்குள் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 23051

♦ Alliance for Athreya, Brahacharanam, good complexion, P.U.C., 36 years, Visakam Thula rasi, 5' boys about 40 years may kindly reply to Box No. 23052

♦ Bavashara Kshatriya Namdev Marata 27/5.4"/B.E., Lecturer in Engg. College fair complexion girl seeks alliance from professionals well employed grooms of same caste. Send horoscope to Box No. 23054

● தென்கலை ஐயங்கார், சாண்டில்ய கோத்ரம், ரேவதி நட்சத்திரம், பி.எஸ்ஸி, சென்னையில் அரசு மேல் நிலைப்பள்ளி ஒன்றில் நிரந்தர ஆசிரியைப் பணி ரூ. 3000/- வருமானம் பெறும் செவ்வாய் தோஷமுள்ள 26 வயதுள்ள அழகான பெண்ணுக்கு மத்திய/மாநில அரசு நிறுவனத்தில் நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 23055

● குருக்கள் (சிவாச்சாரியார்) நைத்ருபகாஸ்யப கோத்திரம், உத்திராடம், வயது 30, 160 செ.மீ. சிகப்பு நிறம், அரசுப் பணி, ரூ. 3,200/- மாற்றலாகக்கூடிய வேலையிலுள்ள பெண்ணுக்கு அரசு/பொது நிறுவனத்தில் நிரந்தரப் பணி புரியும் இதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 23056

♦ Wanted decently employed bride groom for Iyer girl, Haritha, Brahacharanam, Poorattadi 4th pada, Meena rasi, 26/160/3000. Subsect no bar. Box No. 23057

♦ Alliance invited from well employed professional,

graduate boys for Vadamal, Tamil Iyer, Athreya girl, Pooradam, 23, 164, fair, B.A. Corporate Secretaryship, working in a Private Firm. Subsects no bar. Apply Box No. 23058

♦ Wanted suitable bridegroom for Telugu Thenkalai Iyengar girl M.Com., M.Phil, Lecturer in Private College. Subsect no bar. Star Sathayam, Bharadwaja Gothram. Box No. 23059

● சோழிய வெள்ளாளர் வயது 24/5'3" பி.எஸ்ஸி, பி.எட்., தட்டச்சு ஹையர் கேட்டை (4ம் பாதம்) நட்சத்திரம் 7ல் செவ்வாய், மாநிறம் தற்காலிக வாத்தியார் வேலையிலுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தை சேர்ந்த படித்த அரசு/தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கும் மண மகன் தேவை. பெட்டி எண் : 23061

● ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், புனர்பூசம், 23/153 செ.மீ., 10வது, டைப்ரைட்டிங் கம்ப்யூட்டர் அறிந்த பெண்ணிக்கு சென்னையைச் சேர்ந்த பையன் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். நடக்கும் போது 5% குறைபாடு உள்ளது. பெட்டி எண் : 23062

● ஐயர், ப்ரஹசரணம், கௌசிகம், பூரட்டாதி, 28/160/ பி.காம்/எல்.ஐ.சி/3500 பெண்ணுக்கு பாங்க், இன்சூரன்ஸ், மத்திய அரசில் வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 23063

● தெலுங்கு யாதவாள், வயது 29½, சதய நட்சத்திரம் 4ம் பாதம், செவ்வாய் தோஷம் உள்ள, 10வது வகுப்பு வரை படிப்பு, நல்ல உயரமும், அழகுள்ள குடும்பப்பாங்கான நடுத் தர வகுப்பினர் பெண்ணுக்கு நல்ல வரன் தேவை. ஜாதகத் துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 23064

● வடமாள், நைத்ருப காச்யப, ஐயர், திருவோணம், வயது 29, பி.காம் வேலைக்கு செல்லாத பெண்ணிற்கு, (8ல் செவ் வாய்) உயரம் 5'3" தகுந்த படிப்பு மற்றும் நல்ல வேலையி லுள்ள வயது 34க்கு உட்பட்ட வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 23065

♦ Tamil Brahmin girl, Viswamithra Gothram, Uthiram, fair good looking 29 yrs., 5'2", M.A., M.Lib. sevvai dosham employed in South Solidaire, New Delhi as Documentation Officer, (Job non-transferable) seeks alliance from well qualified, well employed boy. Send horoscope and bio-data. Box No. 23066

● 1.12.66ல் பிறந்த மிக அழகான 167 செ.மீ. உயரம் பி.ஏ. படித்த சிகப்பு நிறம் சுத்த சைவம். செங்குந்த முதலி யார், அல்லது பிள்ளை, வேறு பிரிவுகளும் சைவம் பையன் உயரம் 170 செ.மீ. மேல் இருக்க வேண்டாம். B.E., CA, Doctor, Executive 5000க்கு குறையாமல் சம்பளம் சொந்த வீடு முதலிய வசதியான வக்கீல் (30-35 வயதுக்குள் இருந் தால் நலம்). மணமகன் தேவை. பெண்ணுக்கு செவ்வாய் தோஷமுண்டு. பெட்டி எண் : 23067

● வடமாள், வாதூல, திருவோணம், திருநெல்வேலி 24/ 5.6" பி.காம், டைப்ரைட்டிங், ஹிந்தி பிரவீன் பயின்ற குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 23068

♦ Alliance for Vadoola, Bharani, Bhramin Iyengar bride B.A., D.C.P.B.P.R., 33 yrs, slight deformity in right leg (polio) working in Central Govt. undertaking at Hyderabad. Box No. 23053

♦ Wanted Vadamal, non-Koundinya, well educated Executive, below 40 height 180 cm, for PG, 165 cms, 35 yrs, Ayilyam, employed girl. Send horoscope and family particulars to Box No. 23070

● தமிழ் ஐயர் பிரஹசரணம், பாரத்வாஜ, பூராடம், 24/145 செ.மீ. பி.ஏ., (எம்.ஏ.) ஹிந்தியில் பிரவேசிகா குடும்பப்பாங் கான பெண்ணிற்கு அரசு/தனியார் நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் குடும்ப விவரத்துடன் வேலை செய்யுமிடம், கல்வித் தகுதி பெறும் சம்பளம் பற்றி குறித்து அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 23071

● தஞ்சாவூர் சைவப் பிள்ளை, வயது 33, உயரம் 5'2", மாநிறம், எம்.ஏ., பி.எட்., எம்.ஃபில், அரசு பள்ளியில் மாதம் ரூபாய் 3,600 சம்பளம் பெறும் பெண்ணிற்கு, தகுதியுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 23072

♦ Reddiar 21 Bank 4000 employed near Madras, B.Sc seeks alliance below 27 graduate Engineer, M.B.A. with placement at Govt/Bank/Reputed firms. Box No. 23073

● தமிழ் ஐயர் அஷ்டஸஹஸ்ரம் காஸ்யப கோத்ரம், மகம், 28/160 செ.மீ. தனியார் ஆஸ்பத்திரியில் வேலை பார்க்கும் பயிற்சி பெற்ற நர்ஸுக்கு திருச்சியில் அல்லது திருச்சிக்கு அருகில் வேலை பார்க்கும் வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 23074

♦ Alliance for Central Officer's daughter Tamil Iyengar Bharadwaja M.Sc., B.Ed, 31/155/6250 Secretariat Delhi, Moolam third. Box No. 23075

♦ Alliance invited for a graduate employed girl Vadama Koundinya Gothram, age 28, star Bharani, hailing from Tanjore. Reply with background and horoscope to Box No. 23076

♦ Alliance invited from suitable grooms for a Post-graduate fair looking, Vadama, Kousika Gothram, age 25, star Pooram hailing from Tanjore. Reply with family back ground and horoscope to Box No. 23077

♦ Alliance invited for fair & beautiful graduate girl aged 30yrs. (employed) from Thulu Vellala/Arcot Mudaliar bridegroom employed in Govt. or Govt undertaking (State/Central), star Rohini, Sevai dosham. Horoscope details may please be sent to Box No. 23078

● இந்து சோழிய வெள்ளாளர் 31/5'6"/பி.காம், மாநிறம் மணமகளுக்கு அதே இனத்தில் 37 வயதுக்குட்பட்ட மண மகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 23079

● கோவையில் வசிக்கும் கிறிஸ்துவர் ஆர்.சி. மதத்தை சார்ந்த வயது 26, உயரம் 5 அடி. படிப்பு பி.ஏ., அண்ட் டிப்ளமா இன் கோவாபரேடிவ் முடித்து தற்சமயம் பிஜிடி படித்துக் கொண்டும் அதோடு மாநகராட்சிப் பள்ளியில் லீவு வேலைக்கு பகசராக செல்லும் நடுத்தரக் குடும்பத்தை சேர்ந்த பெண்ணுக்கு டிகிரி படித்த கிறிஸ்துவ ஆர்.சி. மண மகன் தேவை. விபரங்களுக்கு பெட்டி எண் : 23080

● இந்து. வெள்ளாள முதலியார் வயது 28 உயரம் 151 செ.மீ. மகம். செவ்வாய் தோஷம் உள்ள, எம்.ஏ படித்து புகழ் பெற்ற தனியார் நிறுவனத்தில், நாசிக் பிரிவில் இன்ஜினிய ராக பணிபுரியும் மாதம் ரூ. 10,000/- பெறும் மணமகளுக்கு சமமான கல்வித் தகுதியும், உத்தியோகமும் உள்ள மண மகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 23081

● கவரா/பலிஜா நாயுடு, 24 வயது. எம்.எஸ்ஸி., எம்.எட். மணமகளுக்கு நன்கு படித்த அரசு/தனியார் துறைகளில் நல்ல வேலையில் உள்ளவர்கள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப் பிக்கவும். பெட்டி எண் : 23082

● வாணியச் செட்டியார், பி.ஏ., வயது 31, கோத்ரம் மாமாங்க மகரிஷி, நட்சத்திரம் அசுவினி 4ம் பாதம், வெள்ளை நிற, குடும்பப்பாங்கான வசதியான பெண்ணிற்கு

பரந்த மனப்பான்மை கொண்ட சொந்த தொழில்/வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 23083

● வாணியச் செட்டியார், எஸ்.எஸ்.எல்.சி, வயது 28, கோத்ரம் தர்மராஜ மகரிஷி, நட்சத்திரம் மூலம் 4ம் பாதம் குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு சொந்த தொழில்/வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 23084

♦ **Nellai Saiva Vellala Pillai 24/162/2000 graduate, Civil Engineer, Swathi, Ettil Chevvai, Rahu. Send details with horoscope to Box No. 23085**

♦ **Alliance for Vadamal girl non-Koushikam Rohini, wheatish 24 5.5" M.A., English Literature unemployed seeking alliance like B.Tech., M.Tech., B.E., M.E., Higher officers, Bank O.N.G.C. below 29 years. Box No. 23086**

● சௌராஷ்ட்ரா, ததீசி கோத்திரம், உத்திரம் 1ம் பாதம் எம்.எஸ்ஸி (கணிதம்) நல்ல சிவப்பு, 22 வயது சேலத்தை சேர்ந்த நல்ல குடும்பத்தை சேர்ந்த பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 23087

♦ **Alliance invited for Tamil Iyer Vadama girl 23 yrs. Uthiram 5.2" pursuing M.A Economics employed Chandigarh drawing Rs. 3000/- preference settling Chandigarh/Delhi. Reply with horoscope to Box No. 23088**

♦ **Alliance invited for good looking Iyer girl M.Sc., M.Phil 29/150/5000 Vadama Garga, Kettai employed Central Govt., Pune, from well qualified decently employed Iyer below 35 yrs. Reply Box No. 23089**

● அகமுடைய சைவப்பிள்ளை வயது 24, 166 செ.மீ. M.Sc. Horti. M.S. சுவாமிநாதன் பவுண்டேஷனில் வேலை ரூ. 4000/-, மாநிறம், சித்திரை, கன்னிராசி, பெண்ணிற்கு என்ஜினியர் (அ) பட்ட மேற்படிப்பு முடித்து அரசாங்கம் (அ) தனியார் துறையில் நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 23090

♦ **Tamil Iyer, Brahacharanam, Srivatsam, Chithirai, 27 yrs., 150, B.E. Electronics, Central Govt. employed, transferable, seeks well educated, employed groom. Subsect no bar. Reply with horoscope and family details to Box No. 23091**

♦ **Alliance for Hindu Vellala Pillai (Non-veg) 23 yrs. 5.7", M.A., fair good looking girl. Educated, employed, tall well build decent groom, Mudaliar/Pillai subsects acceptable. Send horoscope details to Box No. 23092**

● கொங்கு வெள்ளாளக் கவுண்டர், வயது 25, 5.4", எம்.எஸ்ஸி, படித்த வேலையில் இருக்கும் பெண்ணிற்கு அதே இனத்தை சேர்ந்த படித்த வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 23093

● நாகை காயிதே மில்லத் மாவட்டம், வெள்ளாளர், B.Sc (Maths), B.Ed., 24, மாநிறம், ரேவதி நட்சத்திரம், தந்தை தமிழாசிரியர். கௌரவமான நடுத்தர குடும்பத்தைச் சேர்ந்த படித்த வேலையில் அமர்ந்துள்ள வரன் அணுகவும். வெள்ளாளர் பிள்ளை உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய பெட்டி எண் : 23094

♦ **Gavara naidu girl, B.E. (Civil), Uthiram, 150, 27 Shuddha Jathakam, employed in State Government, from professionals/Central Govt./Bank/Public Sector employed. Contact with horoscope to Box No. 23095**

● பலிஜா நாயுடு, ரோகிணி நட்சத்திரம், வயது 26, படிப்பு B.A., Co-op. (Dip), தற்காலிகமாக பணிபுரியும் (Highways) நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு 32 வயதிற்குள்ளான வங்கி, மத்திய, மாநில, பொது நிறுவனங்களில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 23096

● ஆர்.சி. கிறிஸ்தவர், வெள்ளாளர், வயது 29, 5.6", சிவப்பு நிறம், பி.காம்., படித்த அழகிய மணமகளுக்கு, மத்திய, மாநில, ஆசிரியர், வங்கி, தனியார் துறையில், நல்ல வேலையிலுள்ள அதே இன மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 23097

♦ **Kongu Vellala Gounder, Brahmin parents seeks Brahmin groom around 30, Professional/MBA/MCA/PG well settle for daughter 25/159/PG Bio Chemistry, Maham, employed. Similar parentage also considered. Box No. 23098**

● இந்து. ஆதி திராவிடர், வயது 34, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. 150 செ.மீ. மாநிறம், கோவையில் உள்ள நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அரசு, தனியார் துறைகளில் நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை, எந்த இனமும், மதமும் சம்மதம். அதே இனம் நலம். பெட்டி எண் : 23099

♦ **Suitable, well built, handsome, talented young matches with good earnings are invited for Senguntha Mudaliar Spinsters from Trichy, beautiful, homely & cultured two sisters 22/165/B.Sc., & 20/170/+2. No dowry please. Interested broad minded bachelors may write to Box No. 23100**

● கொங்கு வேளாளர், 27, 5.3" கோவையில் தமிழக அரசுப் பணியில் உள்ள பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சார்ந்த அரசுப் பணி/தனியார் நிரந்தரப் பணியில் உள்ள 34 வயதிற்குட்பட்ட கோவை மற்றும் அருகாமையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 23101

♦ **Alliance for Veera Saiva Thambirar girl, 27, DCE, State non-transferable employee, caste no bar, Private/Govt., employed decent family of boys horoscope to Box No. 23102**

● 28 வயது டிகிரி படித்த ராஜகுல அகமுடையார் பெண்ணிற்கு, முக்குலத்தோர் இன மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 23103

♦ **Gavara naidu 32/165, PG/2500/- fair, good looking girl employed in a reputed concern, Madras. Subsect no bar. Reply with horoscope and family details to Box No. 23104**

♦ **Alliance invited from professionals, Officers, Iyer bachelor grooms upto 35 years, for fair, good looking Bombay based Kerala Iyer girl, only child, Convent educated, 29/148, B.Sc., M.Ed., completing M.Phil., employed as lecturer, Athreya, Vadama, Moola (3), suddha jathakam. Write to Box No. 23105**

● மாத்வ தேசிஸ்த மராத்தி, காஷ்யப கோத்திரம், உத்திரம் நட்சத்திரம், 29, திருச்சியில் தனியார் கம்பெனியில் மாத ஊதியம் ரூ. 1000/- (மாறுதல் கிடைக்காது) பெறும் பெண்ணிற்கு மராத்தி அல்லது கன்னடம் பேசும் நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 23106

● கார்காத்த வேளாளர், (பிள்ளை) வகுப்பைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு (வயது 27) படிப்பு M.Sc., P.G.D.S.D. அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசு உத்யோகம் மற்றும் சுய தொழில் செய்யும் மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் இதர விவரங்களுக்கு எழுதவும். பெட்டி எண் : 23107

♦ **Wanted well settled Iyengar boys for Vadagalai,**

Bharadwaja, Maham 31, employed, 2500 p.m., B.A. very fair and good looking girl, height 175 decent and early marriage. Reply with horoscope. Box No. 23108

● தஞ்சை மராட்டா 21, 5.¾, மாநிறம், அவிட்டம் நட்சத்திரம், மாத வருமானம் ரூ. 1500/- தனியார் மருத்துவமனையில் எக்ஸ்-ரே டெக்னீசியனாக பணிபுரிபவர். இதே இனத்தில் மாநில அல்லது மத்திய அரசாங்க வேலையில் உள்ள அல்லது நல்ல தனியார் கம்பெனியில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 23109

● சோழிய வெள்ளாளர் வயது 25, பி.எஸ்ஸி., எம்.ஏ., எம்.எட்., 162 செ.மீ. ரேவதி நட்சத்திரம், மாநிறம், சென்னையில் பிரபல பள்ளியில் P.G. Teacher க்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 23110

♦ Alliance invited from borad minded non-Srivatsa Vadama Iyer boys for good looking physically handicapped girl capable of doing work independentily. 35/145/M.Com., B.Ed., Uthiram first padam, reply with horoscope to Box No. 23111

♦ Wanted a suitable bridegroom from a good family for 23 years, graduate, only daughter of Doctor couple. Height 152 cms, Thuluva Vellala. Contact with horoscope and Biodata to Box No. 23112

♦ Alliance invited from Madhwa Bridegrooms for fair complexioned girl, 35, employed in Central Govt. Early, decent marriage. Contact with full particulars to Box No. 23113

♦ Alliance invited for Iyer girl, Vadamal, good looking, .Com., Bharadwaja, Uthiram, 24/151/3400 Central Govt. employed at Madras. Slightly handicapped in left leg. Reply with horoscope to Box No. 23114

♦ Alliance invited from Bombay based boys for Bombay based girl Srivasta Thengalai parentless 25/165/4000 employed in Private Co. Subsect no bar. Horoscope to Box No. 23115

♦ Telugu Velnadu, Koundinya Gothram, Aswini, graduate fair, 24/170 working in Central Govt. Seeks suitable alliance preferably PSU/Company/Govt. Subsect no bar. Box No. 23116

● பகவான் ஸ்ரீ சத்திய சாயிபாபா காட்டிய பாதையில் நடக்கும் வயது 24, மூலம் M.Sc., M.Phil. Biochemistry, தற்காலிக வேலையில் உள்ள வரனுக்கு ஜாதி, எதுவானாலும் தெய்வ நம்பிக்கை, கருணையுள்ளம் கொண்ட, நன்கு படித்த வேலையில் உள்ள, நல்ல குடும்பத்தைச் சார்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகம், படிப்பு மற்ற குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 23117

♦ Father Saiva Pillai, mother Telugu Brahmin bride 24/153, M.A, B.Ed., Hindi M.A., running a nursery school. Pure Vegetarian well settled within Madras, same parentage or interested grooms invited. Box No. 23118

♦Alliance invited from broadminded Brahmins of any sect for fair good looking 32, 150, M.Com, girl. Father Saivite. Mother Brahmin Vadama on divorcee mother married Telugu Brahmin. Box No. 23119

♦ Athreya, Madhwa Desastha, fair home loving girl 24/155, Punarpoosam. B.Sc., B.Ed., seeks alliance from professionally qualified. Reply with horoscope to Box No. 23120

● பம்பாயில் வசிக்கும் சைவ வேளாளர் பிள்ளை, 23 வயது, 157 செ.மீ. மாநிறம் பி.எஸ்ஸி கம்ப்யூட்டர் டிப்ளமாவும் படித்த, தனியார் கம்பெனியில் புரோகிராமராக பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு பட்டதாரி மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 23121

● இந்து நத்தம உடையார் பூரட்டாதி 22, 165, பி.ஏ. மாநிறம் அழகான பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த நல்ல பாரம்பரியம் உள்ள குடும்பத்திலிருந்து உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் மணமகன் குடும்பம் பற்றிய முழு விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ள. பெட்டி எண் : 23122

♦ Alliance for Vadamal Bharadwajam, Uthirattathi girl fair 25, B.Sc., Computer trained NIIT. Apply with horoscope of boys employed in Bank, LIC, Govt. Reputed firm. Subsect acceptable Box No. 23123

● சைவச் செட்டியார், சென்னை, பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., மற்றும் கம்ப்யூட்டர் டிப்ளமா பயின்று தற்போது கம்ப்யூட்டர் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும், 25, 157, 1500 கண்ணாடி அணிந்த சைவப் பெண்ணுக்கு, சைவ இனத்தில் படித்த, வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 23124

● தெலுங்கு பிராமணர் நியோகி, சாண்டில்ய கோத்திரம், பூரட்டாதி வயது 28/155 செ.மீ. பி.காம் குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள வரன் தேவை. தெலுங்கு உட் பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம் குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : வே. வேங்கடாசலம், 77/3, எழில் நகர், திருச்சிராப்பள்ளி - 620 014.

● திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை வயது 27, மூலம், 5.2" D.E.E., P.G.D.C.A. படித்து தனியார் துறையில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த தனியார் மற்றும் அரசுப் பணியில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. சைவ உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : ஆர். நெல்லையப்பன், 19, சுந்தரம் ப்ரதர்ஸ் லேஅவுட், திருச்சி ரோடு, கோயம்புத்தூர் - 641 045.

● சோழிய வெள்ளாளர், மகம் வயது 26, பி.ஏ. படித்த பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் படித்த வேலையில் உள்ள சைவ மணமகன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : கே. நடராசன், 67, திருவள்ளுவர் வீதி, சீனிவாசபுரம், மயிலாடுதுறை - 609 001.

● ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், கேட்டை, பி.எஸ்ஸி, 5.6" சிகப்பு, மாத வருமானம் 3200/33 வயது வரனுக்கு அரசாங்கம்/தனியார் துறையிலுள்ள 38 வயதிற்குள் மணமகன் வரன் தேவை. முகவரி : என். பாலசுப்பிரமணியன், நெ. 11, முதல் பிளாக், டெய்லர் புல்ஸ் ரோடு, நந்தனம், சென்னை - 35.

● ஹரித கோத்ரம், பிரஹசரணம், 15.10.69, மாநிறம், கேட்டை 2 வது பாதம், மீன லக்னம், 5.1" எஸ்.எஸ்.எல்.சி., பாஸ், டைப்தமிழ், ஆங்கிலம் (ஹையர்) டி.டி.சி. பயிற்சி, சொந்த வீடு, ஒரே பெண், நல்ல நிரந்தர வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. விலாசம் : கே. சத்தியமூர்த்தி, 4/4 எம். வெள்ளையண்ணன் கோவில் வீதி, ஆனைமலை - 642 104.

♦ Alliance invited from well employed boys for Vadamal Nithrupa Kashyaba, Poorattachi girl 24/5.3"/ 2000 +2 English, Tamil typewriting, Tailoring diploma, DTP operator in Pvt., Ltd., medium complexion, domestically trained. Contact : Gurumoorthy, 12, Murthy St., Madras - 600 033.

● ஆயிர வைசியர் நகரம், பூசம் 32 வயது உயரம் 5 எம்.ஏ. மத்திய அரசுப் பணி புரிபவருக்கு அரசுப்பணி அல்லது நிரந்தர நல்ல வருமானமும் உள்ள நல்ல குணமுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். கே.ஆர். சண்முகம், 78, [illegible]

தெரு, வெங்கடேசா காலனி, பொள்ளாச்சி - 642 001.

● கவரா நாயுடு 5', 27 வயது சிவந்த நிறம் ஒல்லியான தேகம். மகம், சிம்ம ராசி, M.A., M.Phil., Eng. முது கலை ஹிந்தி. ஆசிரியையாக பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு நிரந்தரப் பணியிலுள்ள, பட்டதாரி மணமகன் தேவை. உட் பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்க வேண்டிய முகவரி : பக்தவத்சலம், 95, அண்ணா நகர், ஈரோடு - 638 008.

● குருக்கள், காசிபம், கேட்டை வயது 29 (M.A.) Correspondence ஹிந்தி ராஷ்டிரபாஷா விஷாரத். Accountant ஆக பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். சிவஸ்ரீ கே.எஸ். செல்வமணி, 22/56, வடக்கு ரத வீதி கோவிலூர் - 623 319.

♦ **Wanted Delhi based Iyer boy for fair slim 25/167/PSU/6000 Brahacharanam, Koundinya, Rohini girl. Simple early marriage. Subsects no bar. Contact : Mrs. Usha, A-9, Sarvodaya Enclave, New Delhi - 110 017. Ph. 6964352**

♦ **Tanjore, Vadamal, Bharathwaj, Chitrai, 31, 165, graduate, unemployed girl seeks well employed graduate boy. Contact : V. Gopala Iyer, Plot No. 10, Door No. 5, Gugan Street, Kuppuswamy Nagar, Chitlapakkam, Madras - 600 064.**

● ஐயர், ப்ரஹசரணம், கௌண்டின்ய, அசுபதி, 30/5.2" எம்.எஸ்ஸி மாநில அரசு ரூ. 4,000/- மாத வருமானமுள்ள பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. எஸ்.கே. விஸ்வேஸ்வரன், 100, தியாகராஜ நகர், தாமரை மில்ஸ் எதிர்புறம், உப்பிலி பாளையம் அஞ்சல், கோயமுத்தூர் - 641 015. போன் : 447273.

● பிரேமா, பி.எ., தென்கலை, ஐயங்கார், ஹரிதஸ்ய கோத்ரம், புனர்வசு நட்சத்திரம், 43, அரசு (அ) தனியார் நிறுவனத்தில் வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. (2வது கல்யாணம், ஒரு குழந்தை) இருந்தாலும் கூட பரவாயில்லை. Contact : Malathy, 139, V Main Road, Chamrajpet, Bangalore - 560 018. Tel : 6606960

● எல்ஐசி சேலத்தில் வேலை பார்க்கும் திருவாதிரை, பாரத்வாஜம், பிரஹசரணம், 166, 24 வயது பெண்ணிற்கு இன்ஜினியர் ஆடிட்டர் நல்ல வேலையில் உள்ள, 6000க்கு மேல் வருமானம் உள்ள வயது 30க்குள் வரன் தேவை. முகவரி கே. கணபதி, 5/7, பத்மாவதி காலனி, சேலம் - 636 005.

♦ **Alliance invited for Telugu Brahmin girl, Venginadu, Bharadwaja, fair, (B.Com) 26/4.10", domestically well trained. Subsect no bar. Contact with horoscope to V. Pichumani, 16A, Appukutty Street, Kumbakonam - 612 001.**

♦ **Alliance for Saiva Pillai (designer) girl, Karthigai 28, 160, 2000 Jr. Executive Prefer well settled boys from Saiva groups, Contact : Vedamani, 49, V Cross, C.P.V. Block, Ganganagar Extn. Bangalore - 32. Phone (080) 3339763.**

● இந்து முக்குலத்தோரில் 26/5.5", கேட்டை நட்சத்திரம், பி.காம். பட்டதாரி அழகான மணமகளுக்கு நல்ல குணமுடைய பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : தி.க.ஆ. சரவணப் பெருமாள், பு3/533 கைலாசபுரம், திருச்சி - 620 014.

♦ **Ashtasahasram, Revathi, Vadhoolam, 1972/5', very fair, B.Com., employed (Pvt.) Graduate employed grooms of any subsect. Contact : S. Santhanam, No. 6, II Trust Link Street, Mandaiveli, Madras - 600 028.**

♦ **Wanted well-employed groom for beautiful Mulakanadu, Telugu, Brahmin girl, Parasara, 27/5.4", fair, Hasta, B.Sc., PGDCA. Subsect no bar. Apply with horoscope to Mrs. Sushila Ramu, 179, Ramalingam Colony, Coimbatore - 641 043. Early & decent marriage.**

♦ **Alliance for Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Uthiram girl, 20/160, B.Sc. (Comp. Science) Hindi, Praveen, Siksha Vishardh. Subsect no bar. Well employed grooms below 28 years. Contact : S. Ananthakrishnan, 3/36A, Sweet Land, Vaikal Patarai, Salem - 636 003.**

● தெலுங்கு ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், அவிட்ட நட்சத்திரம், 31 வயது 5.3" உயரம் சிவப்பு நிறம், வேலை டெல்கோவில், பி.காம் படித்த பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. கன்னட, தெலுங்கு தமிழ் பையன்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம். முகவரி : S. Seetharaman, 79, Sindhi Society, Chembur, Bombay - 400 071.

♦ **Shadamarshanam, Vadamal, Iyer boy Central Govt., Madras, 33/5.9", 6000 seeks alliance from preferably employed girls. Subsect acceptable. Send horoscope. Contact : M. Hariharan, B-16, Anand Flats, 12 West Road, West CIT Nagar, Nandanam, Madras - 35.**

♦ **Naidu, Brahmin parentage's daughter 24, 175, M.A. Sanskrit, Veg. good looking, homeloving, Makam, from Naidu well educated & settled family. Send horoscope, Biodata to Govindarajan, F12, 32, Bazullah Road, Madras - 600 017.**

● சைவ வெள்ளாளர், எம்.எஸ்ஸி (அக்ரி), 28/172, பூராடம் எட்டாமிடத்தில் செவ்வாயும் புதனும் சேர்ந்துள்ளது. மாநிறம் குடும்பப்பாங்கான பெண். சொந்தத் தொழில் புரியும், அரசு அல்லது தனியார் நிறுவனத்தில் பணியாற்றும், நற்பண்புள்ள பொருத்தமான, மணமகனின் பயோடேட்டா மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதுக. உடபிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : எஸ். முத்துலட்சுமி, 2, அண்ணா வீதி ஒன்று (மாடியில்), பி.என். புதூர், கோவை - 41.

♦ **Alliance invited for Brahacharanam, Kousika Gothram, employed Iyer girl, 23 yrs., 162, B.Com, studying LLB (final) from the parents of decently employed, qualified boys below 31 yrs. Contact : N. Rajamani, 2/2, Central Railway Officers Flats, Matunga (E), Mumbai - 400 019.**

● சோழிய வேளாளர், வயது 28, 5.4" படிப்பு எம்.ஏ. எம்.ஃபில், இருப்பிடம் கோயம்புத்தூர், நட்சத்திரம் கிருத்திகை, ராசி ரிஷபம், பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. மேற்கண்ட ஜாதியின் உட்பிரிவாகவும் இருக்கலாம். திருமதி. கே. தனலட்சுமி, "வான்மலர் இல்லம்", 2-ஏ, 5 வது வீதி, பெரியார் நகர், வடவள்ளி, கோயம்புத்தூர் - 641 041.

Printed by V. Murali at the Bharathan Press and published by K. Rajendran on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Editor : MANJULA RAMESH

Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Madras - 600 097

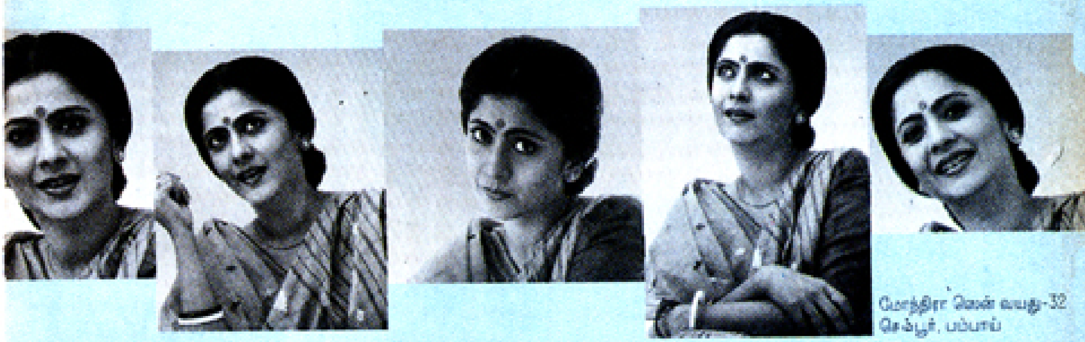
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager : 2345623; Subscription and Advertisement : 2345622; Managing Director : 2345621

Annual Subscription : India Rs. 108/-; Overseas : Rs. 650/- (Air Mail); Rs. 280/- (Sea Mail)

Half Yearly Subscription : India Rs. 54/-; Overseas : Rs. 325/- (Air Mail); Rs. 140/- (Sea Mail)

Johnson & Johnson

# ஆய்வு முடிவு எண். 1



மோந்திரா ஸென் வயது-32
செம்பூர், பம்பாய்

## மனம் விட்டு நான் சொல்றேன்... நான் வழக்கமா ாங்கற நாப்கினை விட, ஸ்டே:ப்ரீ ிில்க்கிடிரை மேலதான் எனக்கு நிஜமாவே இஷ்டம்!"

பிரபலமான, உலர்வான ஸானிடரி நாப்கின்களைப் பயன்படுத்தும் 200 பெண்மணிகளிடம் பாய் நகரில், நாங்கள் ஓர் ஒப்பிடும் ஆய்வினை நடத்தினோம். அவர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் பலமான, உலர்வான நாப்கின் ஸாம்பிள்களையும், ஸ்டே:ப்ரீ ஸில்க்கிடிரை நாப்கின்களையும் ழங்கினோம்.

இதோ, ஆய்வு முடிவுகளைப் பாருங்கள். மிகப் பெரும்பான்மையான மகளிர், ஸ்டே:ப்ரீ ஸ்க்கிடிரைக்கே, மகத்தான அளவில் வாக்களித்திருக்கின்றனர். அதுவும், இது நீடித்துழைக்கிறது ாபதே அவர்கள் தீர்ப்பு. மற்ற பிரபலமான நாப்கின்களைப் போல இல்லாமல், ஸ்டே:ப்ரீ ஸ்க்கிடிரை இடம் நகராமல் இருக்கிறது என்றும் அவர்கள் சொல்கிறார்கள். எனவே, இது சுருக்க துகாப்பு வழங்குகிறது என்றும் அவர்கள் ஆணித்தரமாக அடித்து சொல்கிறார்கள். என்ன நம்ப டிய வில்லையா? இலவச சாம்பிள் பெற எழுதுங்கள். நீங்களே உண்மையை உணர்வீர்கள்.

ஆம்! ஸ்டே:ப்ரீ ஸில்க்கிடிரையின் இலவச சாம்பிள் ஒன்றினை அனுப்பி வையுங்கள்.

பெயர்: ------------------------------------------------

முகவரி: ------------------------------------------------

வயது: ------------------ தற்போதைய நாப்கின்: ------------------




ர்வாளர்களின் கருத்துக்கள், ஆய்வுகளின் அடிப்படையிலானது. ஆய்வு மரபுப்படி இப்பேட்டியாளர்களின் உண்மையான டையாளத்தை வெளியிட முடியவில்லை.



Lintas


பளபளக்கு
உங்கள்
மேனி
பார்ப்பவர்
மனதைக் கவரட்
பாண்ட்ஸ் சாண்டல்
டால்க்கின் ஜொலிப்பு
தீபத்தின் சுடரைப்போல்
பளபளப்பு.
நறுமண சந்தனம் கொண்ட
புதிய பாண்ட்ஸ் சாண்டல் டால்க்
பற்றி அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
மென்மையானது. உங்கள்
மேனியுடன் இயற்கையாக
இணைகிறது.
புதியது!
POND'S
Sandal Talc
POND'S SANDAL TALC
பிரமிப்பூட்டும் பளபளப்பு.



என்ன ஆனது

பெண்ணே, பூஞ்சிறகின்

மெல்லிய இறகு கொண்டு

உன்னை யாரேனும்

வருடுகின்றனரோ

அல்லது கனவுகளை

மொத்தமாய் குத்தகைக்கு

எடுத்துக் கொண்டாயோ

பிரைடல் மற்றும் டிசைனர் கலெக்‌ஷன்ஸ்

ரூபினி சில்க்ஸ்

ஆசியாவிலேயே புடவைகளுக்கான மிகப்பெரிய பிரத்தியேக எம்போரியம்

ஜெம்ப்ரியா சென்டர், 34, பாண்டி பஜார், தி.நகர், சென்னை-600 017. தொலைபேசி : 4344414, 4347735 ஃபேக்ஸ் : 4346625

REGISTERED NO.TN/MS (C) 231 Registered as Newspaper in S
Licensed to post without prepayment under licence No. TN/MS